ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№9 (168) май 2009



ПИСЬМО В НОМЕР

Мирного неба над головой!

Дорогие читатели моей любимой газеты! Как много весной хороших праздников! Это не случайно, ведь в такое светлое время людям хочется радости. И наша газета всегда улучшает настроение – вот за это я ее люблю. Лечусь по рецептам «Лечебных писем» уже давно и успешно, а раньше никакие лекарства не помогали, да и терпения не хватало, чтобы позаботиться о себе. Значит, и правда, здоровье сильно зависит от настроения. Скоро будет особый праздник – День Победы, и я хочу вас всех поздравить. Может, мое поздравление кого-то взбодрит, и больным людям станет легче. В этот день, 9 Мая, мы с мужем всегда идем на встречу ветеранов, с которыми служил его отец. Многих уже нет в живых, как и моего свекра, но мы о них не забыли, низкий им поклон. А потом выбираемся на дачу. Там я тружусь в меру своих сил, чтобы летом все у меня цвело, чтобы были у внуков свежие овощи, зелень, ягодки. И в эти майские дни я вспоминаю, какое счастье – столько лет жить под мирным небом, растить сады, воспитывать детей и внуков! А трудности – что ж, они были всегда, и вместе мы с ними обязательно справимся. Поздравляю вас всех, и старых, и молодых, с великим праздником – Днем Победы! Желаю крепкого здоровья, долгих и мирных лет жизни.

Макарова З.И., Ленинградская обл., г. Выборг

Дорогие читатели!

С началом майских дней мы с вами отмечаем большой праздник – День Победы. Редакция «Лечебных писем» сердечно поздравляет всех читателей с этим праздником. Тех, кто прошел войну, наших дорогих защитников, осталось совсем немного. Но и среди наших активных читателей есть такие люди. Им – особая благодарность и самые теплые пожелания! Письма некоторых из них опубликованы в этом номере газеты, в рубрике «Хороший пример». Это Василий Игнатьевич Першиков из г. Алматы (Казахстан), который тоже написал для вас свое поздравление (загляните на страницу 6!).

А также мы напечатали замечательное письмо А.Г. Фролова из г. Сочи. Этот читатель – не только участник Великой Отечественной войны, но и долгожитель, который в прошлом году отметил свой столетний юбилей. Так что не зря ученые говорят, что 100 лет жизни – это норма! Хотите тоже попробовать дожить до своего столетия? У А.Г. Фролова нет от вас секретов, и он с радостью делится своим опытом. «100 лет – такой восторг! – пишет этот удивительный человек. – Жизнь дается всем, а хорошая, счастливая старость – не каждому.»

От чего же зависит счастливая старость? Видимо, и правда, от того, как человек относится к людям, к себе самому, к своей работе... И это не просто красивые слова. Почитайте сами: А.Г. Фролов многое рассказывает о своей жизни. Он даже написал для вас в подробностях свой распорядок дня. Часто мы жалуемся на то, что жизненные невзгоды отнимают у нас силы и здоровье, сокращают жизнь. Но давайте задумаемся, вспомнив хотя бы историю нашего государства: если человек родился в 1908 году, мог ли он прожить легкую жизнь?

Так что живите долго, дорогие читатели, будьте здоровы и счастливы. Еще раз всех с праздником 9 Мая! Пусть в каждом доме и в душе у каждого из вас всегда царят мир и согласие.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **18 МАЯ**

Мое письмо «Инсульт и диабет» напечатали в январе в рубрике «Люди добрые, помогите!». Пришло так много писем, даже посылки пришли! А у меня как раз муж принес известие, что их леспромхоз полностью ликвидируют. Он всю жизнь работал на этом предприятии сварщиком, и вот до пенсии полтора года осталось... В стране ведь кризис. И в районе почти все организации сократили, остались частные пилорамы да торговля. А у нас в поселке два магазина осталось – это и все наши радости. Господи, до чего же мы доживем! И вот в такое время, когда всем сейчас трудно, есть, оказывается, добрые люди, их много, и я не одна.

Я верю в Бога и каждое утро читаю «Отче наш». Над каждым письмом, которое вы мне прислали, я плакала и сейчас молю у Бога для всех вас добра, здоровья, успехов в работе, семейного благополучия, любви и согласия. И моя семья благодарит вас от всего сердца за поддержку!

Конечно, всем я не смогу ответить лично, но ваши письма храню. Предложений очень много, а у меня, к сожалению, нет возможности все заказать, так что прошу не обижаться. Спасибо всем за заботу, за ваши добрые сердца. Вера, надежда, любовь есть и будут всегда, а значит, мы выживем!

Адрес: Фроловой Зинаиде Георгиевне, 157650, Костромская обл., Павинский р-н, с. Павино, ул. Центральная, д. 12, кв. 2

Здравствуйте на долгие годы, уважаемые читатели и редакция! В первом номере «Лечебных писем» еще за прошлый, 2008 год я прочла письмо Сергея Филимонова из Санкт-Петербурга (адреса он, к сожалению, не указал). Письмо было в рубрике «Еда – лекарство» на стр. 28, оно называлось «Серебряная вода против аллергии». Большое спасибо этому молодому человеку за то, что он через нашу лечебную газету поделился опытом лечения своей матери от аллергии. Меня тоже настиг такой недуг – зуд, сыпь... Так как предписания лечащего врача должного результата не дали, я сразу же взяла на вооружение этот рецепт: в кувшин от фильтра положить старинную столовую ложку из серебра и настаивать фильтрованную воду с ложкой не меньше суток.

И начала пользоваться только серебряной водой – пила ее, готовила на ней пищу. Эффект был удивительный: примерно через 10-15 дней я избавилась от зуда, а затем и от сыпи! Пока все благополучно, рецидива нет.

Я сердечно благодарна Сергею за его отзывчивое, доброе сердце, за то, что он поделился с читателями «Лечебных писем», рассказав о положительном результате лечения, об этой удивительной воде. Желаю Сергею и всем вам доброго здоровья, успехов всегда и во всем!

Адрес: Борисовой З.Н., 247710, Беларусь, Гомельская обл., г. Калинковичи, ул. Суркова, д. 2, кв. 37

Я очень благодарна «Лечебным письмам» за то, что опубликовали мое письмо с просьбой о помощи в лечении дочери от рассеянного склероза. Мы получили много писем из всех уголков России, Белоруссии, Украины... Спасибо всем добрым людям, которые откликнулись на нашу беду! Нам прислали рецепты, полезные советы. Некоторые мы уже выбрали для себя и теперь будем лечиться.

Большое спасибо Куликовой Т.П. из г. Барнаула, Кузнецовой Н.В. из Москвы, Агеенко В.Н. из Новгородской обл., Леонову Сергею из г. Череповца, Лысенко Л.А. из г. Новочеркасска, Пифановой Л.А. из г. Пензы, Кате из г. Нефтеюганска, Лапно Е. из г. Витебска, Козымаевой Н.С. из г. Новокузнецка, Зиновой Н.П. из г. Владивостока, Нагиной Галине из Нижнего Новогорода, Ищенко В. из г. Липецка, Арестовой Н.М. из г. Волгограда.

Низкий поклон вам, добрые люди! Желаю всем вам и вашим близким крепкого здоровья и долгих лет жизни.

Адрес: Малыгиной Марии К., 150012, Казахстан, г. Петропавловск, ул. Хименко, д. 2, кв. 347

В ноябре прошлого года в рубрике «Люди добрые, помогите!» была опубликована моя просьба о помощи в лечении эпилепсии. Я даже не ожидала, что откликнется столько читателей. Встречались письма и коммерческого содержания, но в основном я получила добрые письма с рецептами и теплыми пожеланиями. Я постараюсь ответить каждому. А пока, уважаемая редакция, поблагодарите, пожалуйста, на страницах газеты всех, кто отозвался на мою беду. Дай Бог читателям «Лечебных писем» крепкого здоровья, успехов и всех благ!

Адрес: Ереминой Галине Ивановне, 634059, г. Томск, ул. Смирнова, д. 38-3, кв. 57

Хотел я начать свое письмо с перечисления всех болезней, которые много лет не давали мне покоя. Да подумал, что слишком много места займет этот список. Уж лучше сразу расскажу, как я пришел к здоровой жизни.

Забота – главный дефицит

Сначала, как и многие читатели «Лечебных писем», я собирал в специальную тетрадь народные рецепты из нашей газеты от своих заболеваний. Больше всего меня беспокоила печень – постоянно изжога, отрыжка, горечь во рту. Бывали сильные колики в животе по неделе, а то и больше. И нервная система с годами пришла в негодность – врач в поликлинике так и сказала, но от ее таблеток лучше не стало. А в результате всех мучений у меня появилась своя система здорового образа жизни, и в первую очередь – здорового питания. Она подходит к любому времени года.

Во-первых, еда должна быть домашней, а я от нее уже начал отвыкать после смерти жены. Давно живу с сыном, невесткой и внучкой, а молодым готовить некогда. Зачем, мол, тратить дефицитное время и силы, когда сейчас готовые продукты можно купить в магазине? Но самым большим дефицитом я считаю не время, а здоровье и семейную заботу о близких. Поэтому готовить начал сам, хотя я тоже еще работаю, несмотря на пенсионный возраст. Перетянуть на свою сторону мне удалось только внучку Катю, пока еще охоту к домашним делам у нее не отбили. Кате 11 лет, она у нас умница и хозяюшка.

Есть много вкусных и полезных блюд, которые можно приготовить быстро, а в нашей газете моя любимая рубрика «Еда – лекарство». И раньше женщины чаще обменивались кулинарными рецептами на работе, вот и от моей супруги осталась такая тетрадочка. Я ее открыл и вспомнил, как возвращался с работы и еще на лестнице чувствовал вкуснейшие запахи из нашей квартиры. И никаких гастритов-холециститов в семье не было!

Сейчас мы с Катей готовим по сезону – такая у нас система. Что поспело в это время года – то и на столе, а зимой домашние заготовки в ход идут. Чтобы весной были «живые» витамины, мы завели на подоконнике красивые горшочки с зеленью (Катя сама их расписывала, она у нас будущая художница). Так что лучок зеленый, петрушка, базилик у нас давно на столе. Сейчас часто используем и сушеный шиповник, и сухофрукты, и лук-чеснок. А скоро будут у нас салаты и щи из молодой крапивы, напиток из сосновых почек с лимоном и медом (это мое изобретение – вкусно и полезно!). Я стараюсь посты соблюдать, а семья – пока нет, но мои постные блюда они теперь часто заказывают (понравились!).

За последние года два я чувствую себя намного лучше и чаще выбираюсь с внучкой на природу за целебными припасами. Катя в свои 11 лет умеет делать настоящие пироги, да не какие-нибудь, а по старинным рецептам: с пшеном, со снытью, с вишнями, грибами... Стол накрывает – залюбуешься, посуду моет с песнями. Многие ли родители, или бабки, могут похвастаться таким ребенком? То-то же. Я за нее спокоен: в ее будущей семье все будут здоровы!

Приходько В.Н., г. Минск

Здоровья и стойкости!

Недавно подружка пригласила меня в гости к себе на дачу. Первые теплые выходные в этом году мы решили провести на природе, так как уже несколько лет выписываем «Лечебные письма» и ведем здоровый образ жизни. Если кто думает, что в апреле за городом еще делать нечего, тот ошибается. Нам, городским жительницам, удалось собрать даже березовый сок. Лишь одно меня в эти дни тревожило – тяжелые воспоминания.

Дача у моей подруги Томы в Синявино (это Ленинградская область). И я в этих местах частенько бывала в детстве, в семидесятые годы. Раз в год, 9 мая, к нашей школе подъезжали автобусы, и мы, пионеры, должны были ехать туда, чтобы стоять в почетном карауле у памятников погибшим солдатам. Мы по-разному к этому относились, но ехать должны были все в обязательном порядке. И я на всю жизнь запомнила, что это за место: поселок Синявино стоит на костях погибших воинов (в прямом смысле). Там во время Великой Отечественной войны проходили жесточайшие бои за Ленинград. Это очень близко от моего родного города. И наши мальчишки после митинга что только не тащили из леса в автобус! Гильзы от патронов, куски гранат-«лимонок», даже человеческие кости. Все это через тридцать лет после войны оставалось в лесу. Учителя были в панике, но мальчишки есть мальчишки. Сейчас жутко об этом вспоминать, только я не жалею, что повидала такое и слышала слова людей, потерявших на этой земле своих близких, и видела их лица. Дети не любят митингов и торжественных речей, но тогда все прочно отложилось в нашей памяти и передалось уже нашим детям.

А ведь выросли уже и другие дети! Это в моем-то городе, пережившем блокаду, я вижу сейчас на стенах, в вагонах метро фашистскую свастику! У меня самой взрослый сын, и недавно он подрался с такими выродками. Это мой единственный ребенок, я растила его одна и всю жизнь тряслась над ним, как курица. Но в этот раз, когда сын пришел домой со сломанной рукой, синяками и кровью из носа, узнав, что случилось, я ему сказала: «Молодец».

А пишу я это письмо, чтобы поздравить всех читателей любимой газеты с Днем Победы. Только в «Лечебных письмах» мне время от времени еще встречаются воспоминания людей, которые помнят войну. Как только память исчезнет, начнется новая беда – так говорят историки! Дорогие люди, ветераны, дети войны! Рассказывайте о войне своим детям, внукам, пишите в нашу газету, оставляйте в семейных архивах свои мемуары! Кроме вас, некому передать эту память потомкам. Сердечно поздравляю вас с праздником 9 Мая. Желаю крепкого здоровья, мужества и стойкости в борьбе с болезнями и, конечно, мирного неба над головой! Спасибо тем, кто защитил нашу землю.

Денисова А.М., Санкт-Петербург

СОК ДЛЯ СОСУДОВ

Хочу посоветовать тем людям, у которых имеются проблемы с сосудами и которые живут в тех местах, где растут каштаны. Сейчас эти гиганты вовсю цветут, и именно из цветов можно приготовить лекарство, которое лечит сосуды, особенно при таких заболеваниях, как варикоз, тромбофлебит, высокое давление. Свежий сок, отжатый из цветков, укрепляет стенки сосудов, способствует тому, что сосуды становятся чистыми и эластичными, способными выдерживать давление крови. Я собираю цветы в таком количестве, чтобы выдавить 200-300 мл сока. Часть использую в свежем виде, часть – для спиртовой смеси на зиму.

Цветы ополаскиваю под проточной водой, обсушиваю полотенцем, пропускаю через мясорубку и отжимаю вручную сок сквозь марлю. Свежий сок принимаю по 25 капель в небольшом количестве воды 2–3 раза в день. Для того чтобы сделать запас впрок, разбавляю свежий сок водкой в соотношении 1:3.

Но свежий сок, пока он есть, действует намного эффективнее. Это чувствуется уже через 10-12 дней лечения. При гипертонии очень часто как бы мушки мелькают перед глазами, и шумит в ушах. После первого двухнедельного приема сока цветов каштана эти явления пропадают. При регулярном использовании сока можно излечиться даже от геморроя, который, как известно, также представляет варикозное расширение вен.

Валентина Дмитриевна Сухорукова, Краснодарский край

МАЛЕНЬКИЕ СОЛНЫШКИ

Спешу поделиться с вами хорошим весенним рецептом. Скоро все луга и поля покроются золотыми головками одуванчиков. Они, как маленькие солнышки, радуют глаза. Многие читатели делают из одуванчиков мед, но это скорее для зимы, но ведь хочется порадовать свой организм живыми, а не вареными витаминами. Я делаю так:

собираю головки одуванчиков (конечно, у себя в деревне), в поллитровую банку насыпаю горсть цветочков, посыпаю их сахаром, затем еще горсть цветочков и т. д. до верха банки, утрамбовать, закрыть крышкой и на 3 дня в темное место. Через три дня образуется сладкий, абсолютно лишенный горечи сироп. Пить его по столовой ложке каждый день, давать детям.

А еще мы с детьми едим пыльцу от одуванчиков. Для этого надо просто провести пальцем по цветочку – он станет желтым от пыльцы – и облизать палец. Детям такое занятие очень нравится. Всего доброго.

Адрес: Нагиевой Маргарите, 197373, г. Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, д. 12, кв. 190

БАЛЬЗАМ ИЗ САМЫХ ПЕРВЫХ ТРАВ

Думаю, что не напрасно целители, травники, занимающиеся лечением разных болезней, стараются готовить свои снадобья из самых первых, свежих и молоденьких растений, полагая, что в них больше тех самых действующих веществ, которые и ведут к выздоровлению. Это не значит, что в других случаях применяются, напротив, зрелые растения. Я же хочу рассказать, как каждую весну я готовлю бальзам здоровья из первых весенних лекарственных растений, который укрепляет здоровье целиком, и желудочно-кишечный тракт в частности. Я много лет назад переболел язвой желудка, с тех пор еще долгое время оставался страх, что болезнь вернулась. Одновременно появились навыки самолечения народными средствами. Вот рецепт этого укрепляющего бальзама:

Возьмите по 5 столовых ложек сухих измельченных листьев свежей майской крапивы двудомной и ее корней, 2 столовые ложки листьев подорожника большого и 1 столовую ложку плодов можжевельника обыкновенного (это из прошлогодних припасов) и залейте это все одним литром красного вина типа кагор. Настаивайте бальзам в течение 8–10 дней, периодически встряхивая содержимое, затем поставьте на водяную баню, прокипятите 30 минут, после этого дайте настойке остыть до температуры 35 градусов, добавьте 4 столовые ложки меда, размешайте до полного растворения меда. Когда настойка окончательно остынет – процедите. Принимайте по столовой ложке два–три раза в день до еды.

Этот бальзам оказывает общеукрепляющее, противовоспалительное, антибактериальное действие. Для профилактики не только желудочных болезней очень полезна, но и для того, чтобы был крепким иммунитет, то есть, чтобы вы всегда были здоровы.

Алексей Викторович Григорьев, г. Тобольск

ЛЕБЕДА: И В САЛАТ, И В НАСТОЙ

Я очень часто сталкиваюсь с тем, что мои знакомые представления не имеют, что в природе существуют растения, которые не просто полезны для здоровья, но и вкусны. Конечно, мне приходится по выходным садиться на электричку и уезжать подальше от города на какую-нибудь лужайку, чтобы набрать первой полезной зелени. Уже несколько лет самое мое любимое растение – лебеда. На первый взгляд – обычная луговая травка, какой везде много, но для меня – это кладовая здоровья. Достаточно сказать, что салатами из лебеды я понизила высокий уровень холестерина в крови до нормы, а благодаря тому, что в ее листьях содержится мягкая клетчатка – восстановила работу желудочно-кишечного тракта. Я уж не говорю о витаминах и минералах, которых в лебеде содержится большое количество. Но главное, лебедой я лечусь от бронхита. Давно уже переболела острым бронхитом, а до сих пор мне это аукается. Очень часто кашляю.

И сразу завариваю лебеду:

1 столовую ложку травы заливаю стаканом кипятка, настаиваю до тех пор, пока нв остынет, процеживаю, пью по 1 столовой ложке три–четыре раза в день.

Почему я свой выбор остановила на лебеде? Да потому что однажды узнала, что это съедобное растение содержит набор веществ, которые предотвращают развитие очень длинного списка болезней, то есть воздействует сразу

на весь организм, укрепляя его. Благодаря наличию противовоспалительных компонентов, укрепляются дыхательные пути, бронхи, легкие. Точно знаю, что лебеда, практически в любом виде, положительно сказывается на обмене веществ в организме человека, является средством профилактики онкологических заболеваний и при этом не имеет побочного действия. Мои родители рассказывали, что во время войны, когда время было голодное, то лебеду, вернее порошок из сушеных листьев, добавляли в муку и пекли хлеб. Поэтому я ее всегда использую и для салатов, и сушу на зиму в качестве лекарства.

Лилия Захаровна Кудинова, г. Ижевск

ЯБЛОНИ В ЦВЕТУ – К ЗДОРОВЬЮ

Скоро начнут повсюду расцветать в садах яблони, а на юге, наверное, уже отцвели, я в это время всегда с чувством благодарности смотрю на каждое дерево. Очень давно, когда я была студенткой, меня вылечили яблоневым цветом от очень нудной, неприятной болезни – катара желудка. Катар, или гастрит, как ни назови, явление нежелательное, часто вызывающее язвенную болезнь желудка. Я тогда училась, не было навыка обращаться к врачам, поэтому каждый болезненный приступ я переживала как данность. Интуитивно я понимала, что надо бы провериться, но каждый раз я откладывала это на потом. Однажды свидетелем приступа стала бабушка моей подружки, у которой я обедала, и как раз почти сразу после еды мне стало плохо. Тогда я и получила рецепт лечения катара желудка.

1 столовую ложку сухих измельченных цветков яблони надо залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Принимать настой по трети стакана три раза в день за полчаса до еды.

Яблоневый цвет я запасала впрок, настой готовила часто, и вскоре стала чувствовать себя все лучше и лучше. А после того, как приступы прекратились, по совету все той же бабушки и до сих пор я очень часто пью рассол от квашеной капусты. Это очень хорошее профилактическое средство от многих желудочных болезней. Если есть проблемы с желудком, наберите яблоневого цвета и попейте некоторое время, это лекарство многим помогает.

Екатерина Минаева, г. Челябинск

МАЙСКАЯ ПОЛЫНЬ ОЧИСТИТ ОТ НЕПРОШЕНЫХ ГОСТЕЙ

Как только зацветет полынь в мае, я советую не пропустить это время и провести очистку организма от самых разных паразитарных форм, которые без нашего ведома поселяются внутри нас. Ничего особенного для этого делать не придется.

Просто в первый день надо глотать по 1 цветочку полыни через каждые два часа, запивая водой, во второй день – по 2 цветочка, к четвертому дню количество цветочков должно умещаться в 1/4 чайной ложки, с пятого дня глотайте по 1/3 чайной ложки три раза в день перед едой и на ночь. Весь курс длится от 15 до 30 дней.

Я ежегодно провожу такое профилактическое очищение. Сразу заметила, что общее самочувствие стало лучше. Не знаю, что там я изгнала, но эффект почувствовала сразу. Полынь я использую и для того, чтобы очистить квартиру от непрошеных гостей: свежие ветки приношу домой, раскладываю под матрасом на кровати, под ковром в комнате. Те микроскопические клещи, которые, как говорят, заводятся даже в нашей постели и коврах, не терпят такого головокружительного соседства и погибают. Нельзя злоупотреблять этим чудесным свойством полыни, использовать за лето для очистки жилища два-три раза, а для собственной очистки – один раз в год.

Тамара Ивановна Прокудина, г. Екатеринбург

КАК ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ ВЕСНОЙ

Не хотелось бы зацикливаться на таких вещах, о которых всегда говорят весной – депрессия, хандра, весенняя усталость, но от них не убежать, к сожалению. Особенно если тебе уже не просто за 40, а далеко за 50 лет, что уж там скрывать. И все-таки, имеется множество полезных рецептов, которые на самом деле помогают справиться и с физической и умственной усталостью, и с плохим настроением, и с нехваткой витаминов. Поделюсь с читателями своей любимой газеты, которая не один раз меня выручала в трудный момент, своим весенним рецептом. Он очень простой и вкусный.

В стакан с очищенной некипяченой водой (можно купить минеральную воду без газа) добавьте 1 чайную ложку меда, сок из 1/4 лимона и пол чайной ложки (или 1 таблетку) пчелиного маточкина молочка. Размешайте и выпейте утром натощак, к завтраку приступайте не раньше, чем через 30 минут.

Если у вас нет аллергии на продукты пчеловодства, можно спокойно пить этот напиток молодости и бодрости в течение месяца. Это стимулирует все процессы в организме, в том числе и прилив энергии. А минеральный состав обогатит питание организма на уровне клеток.

Ирина Матвеевна Силантьева, г. Москва

С Днем Победы!



В ответ на обращение редакции высылаю фотографию, где я со своими правнучками Анечкой (слева) и Даночкой (справа), активными дачницами и нашими помощницами в дачных делах. А также хочу поздравить читателей «Лечебных писем» с Днем Победы.

Дорогие ветераны войны, ветераны трудового фронта! Горячо поздравляем вас с поистине всенародным праздником – Днем Победы. Крепкого здоровья, оптимизма и твердой уверенности в неизбежной победе над всякими болезнями. В годы Великой Отечественной войны ЦК партии объединил все народы Советского Союза, и мы победили. Сейчас роль ЦК по борьбе с новым врагом народа – болезнями взяла на себя редакция газеты «Лечебные письма», объединив все народы бывшего СССР. Одни читатели «Лечебных писем» пишут свои методики и рецепты борьбы с недугами, другие с благодарностью и настойчивостью их выполняют. Идет воистину всенародная война с болезнью. С грядущей вас победой в этой войне!

Першиковы Василий Игнатьевич и Евдокия Георгиевна.

О себе: полковник в отставке. На фронте Великой Отечественной войны был с октября 1941 года (оборона Москвы) в должностях: стрелок, пулеметчик, телефонист, ездовой в гужевом батальоне (после ранения), наводчик орудия, комсорг пехотного батальона (войну закончил в Маньчжурии в этой должности). Награжден 5 орденами и 30 медалями.

Адрес: Першикову Василию Игнатьевичу, 050036, Казахстан, г. Алматы, 9-й мкр-н, д. 24, кв. 9. Тел. 228-58-29

100 лет – такой восторг!

Хочу поделиться с вами своим жизненным опытом: как мне удалось дожить до 100 лет и продолжать жить в чине долгожителя, и радоваться жизни.

Я родился 14 октября 1908 года в день святого Покрова. Детство и юность проходили в деревне Арефино Вяземского уезда Смоленской губернии. Родители мои – крестьяне, которые свою долгую жизнь прожили в труде и любви. Когда меня мать родила, ей было 45 лет, а отцу 44. Но мне они подарили здоровье, доброту, трудолюбие, ум и красивую жизнь. Были у меня и печали, но я живу радостью от того, что прожил такие долгие годы, остался жив, здоров и продолжаю жить.

А печали такие. Когда мне было 10 лет, я заболел тифом, проболел долго, но благодаря моей любимой матери выжил. Потому что она мою жизнь сохранила своей материнской любовью и народными средствами, которые хорошо знала. И в 12 лет настигла меня страшная болезнь – гангрена левой ноги. После сильного ушиба нога опухла, пошли гнойные раны. В больнице мне хотели ампутировать ногу, но я с криком и плачем не дал согласия. Нога продолжала болеть, но меня спасла бабка-травница, которая лечила мою ногу так: раны прижигала каленым железом, промывала каким-то раствором, а потом мазала белком куриного яйца и засыпала золой. После трех таких процедур нога перестала болеть.

Я окончил сельскую школу и семилетку, а после – Вяземский ветеринарный техникум и сельхозакадемию (в 1937 году). Получил специальность зоотехника высшей квалификации.

Во время войны служил рядовым бойцом. Пошел в бой за Родину, за Сталина, но получил такую травму, что попал в госпиталь и был на грани смерти. Меня вылечили и признали негодным для несения воинской службы. Конец войны я встретил в Динском птицсовхозе Краснодарского края. А основная моя трудовая деятельность проходила на Адлеровской птицефабрике, где я работал с 1948 по 1971 год беспрерывно в качестве главного зоотехника.

И сегодня я радуюсь, как ветер озорной, моему столетию. Для меня 100 лет – такой восторг, как лебединый полет моей жизни. За верность делу было у меня много наград от Родины любимой. День 14 октября 2008 года на всю жизнь останется в моей памяти. Правительство края, городов Сочи и Адлера не забыли мой творческий труд, наградили меня почетной грамотой, телеграммами и подарками.

Судьба и Господь меня не обидели, а подарили мне здоровье. На протяжении долгих лет я вел здоровый образ жизни, не курил, наркоманом и алкоголиком никогда не был. Я оптимист, но строго выполняю режим, у меня дробное полноценное питание. А режим мой, начиная со сна, такой.

- Спать ложусь в 11 часов ночи и сплю до 6 часов утра. В 6 часов – туалет, потом выпиваю 50 г бальзама, который настоян на 40-градусном спирте и 20 лекарственных травах, с ложкой меда, соком лимона и стаканом горячего чая. Это придает мне бодрости и является профилактикой болезней желудочно-кишечного тракта. После снова ложусь спать.
- Сплю до 9 часов утра. При пробуждении – зарядка в постели.
- После этого выпиваю кружку айрана или кефира с черничным вареньем или принимаю таблетку селена. Потом – витамин С и другие.

• Трудовая моя деятельность начинается после 9 часов. Это уход за курами (у меня их бывает до 100 штук).
• Потом иду в магазин за продуктами, который от меня в 500 метрах.
• Готовлю завтрак, который в моем питании – главный. Ем салаты: морковь, натертую на мелкой терке, с чесноком и подсолнечным маслом; или помидоры, огурцы и яблоки (всего понемногу). После – по 50 г чесночной колбвсы и селедки. Еще каша гречневая, пшенная или геркулесовая, либо картофельное пюре. Пью стакан чая с молоком и кусочком шоколада. А перед зтим выпиваю для аппетита и улучшения пищеварения 50 г бальзама.
• После завтрака до часу дня нахожу работу по дому. С часу до трех часов лежу в постели. Это не только отдых со сном, но и занятия спортом – в основном, движения рук и ног до ста раз.
• В три часа иду работать во двор (в основном, уход за курами).
• В 16 часов мой обед, который состоит из тарелки супа или борща и стакана чая с молоком и кусочком шоколада. В свободное время до 18 вечера играю на баяне свою любимую народную музыку.
• В 18 часов смотрю по телевизору свои любимые передачи.
• В 20 часов выпиваю кружку айрана или кефира с черничным вареньем. Потом читаю и пишу.
• В 23 часа готовлюсь ко сну. Выпиваю стакан чая с ложкой меда и соком лимона, чтобы был здоровый сон. Сон – зто зликсир жизни.

Я и не мечтал, что сумею на свете так долго прожить! Даже сам озадачен зтим. А кого мне нужно благодарить? Родителей, судьбу или Господа Бога? Видимо, всех понемногу.

В моей жизни было страшное горе, когда от меня ушла жена, с которой я прожил в радости и любви более 60 лет. После ее смерти я был практически неузнаваемым и долго переживал. Но пришлось смириться с зтим горем и продолжать жить так, чтобы мой возраст не был в тягость, а приносил мне и моим родным только радость. Свою долгую жизнь я прожил не напрасно – вырастил сына и дочь, которые подарили мне трех внучек, а внучки – пять правнуков, здоровых, умных и красивых. Для меня так много значит, что они все живы, здоровы, что живут в любви и помогают мне бороться с тоской и печалью, и дарят моей душе покой, а сердцу радость! Наверное, зто то, ради чего стоило и стоит продолжать жить, не теряя интереса к жизни.

Жизнь дается всем, а хорошая, счастливая старость – не каждому. Буду надеяться, что мой режим дня понравится читателям любимой газеты.

Адрес: Фролову А.Г., 354340, г. Сочи, ул. Тюльпанов, 27

Разыщите в сердце радость

Хочу поговорить с вами о Божьей благодати. Бывало ли в вашей жизни такое: проснулись вы от теплой волны в груди, от радости, пока не объяснимой, но очень приятной, когда все тело как бы умиляется? Это Божья благодать снизошла к вам. Такое бывает не всегда и не у всех людей, а только у добрых, нежадных, умеющих делиться, чувствовать чужую боль и старающихся как-то помочь. Разыщите в сердце радость и порадуйте тех, кто в зтом нуждается.

Дорогая редакция, я пишу в газету для того, чтобы простили меня люди, не получившие от меня ответов. Прошу прощения у паломников из Волгограда, приехавших к Ксении Блаженной. Я тогда была больна, вышла из больницы и опять попала туда.

Наша газета для меня – все. Жду ее, читаю, учусь, лечусь по рецептам, которые мне подходят, и хочу, чтобы не было так много болезней. Все – в нас самих. Что мы хотим, то и получаем, что забрасываем себе в подсознание, то и проявляется в нашем организме. Учить легко, а вот выполнять предписанное труднее.

Пришла весна, стало теплее, но наш организм, измученный за зиму, еще долго будет восстанавливаться, если вы сами не постараетесь. И очень хорошо, если кто придерживается постов, не ест хотя бы мясо, колбасу, жир. А есть можно фрукты, овощи, можно пить травы, которые вам подходят. Воздержание в пище – залог здоровья и долголетия.

• Для себя я приготовила чашку лекврства от стенокардии: грецкие орешки залила медом, тудв же накрошила чеснок и ем зту смесь по утрам по чайной ложке.
• Каждый раз пью чай с лимоном. Завариваю имбирь, мелиссу лимонную. Ем сухофрукты. Конечно, тяжело мне, хочу кушать, приходится постоянно что-то придумывать, а вот сердцу легче.
• Еще легче будет, когда наступит тепло. Начну на солнце растирать руки, ноги, намоченные травяными настоями, обливаться ими, держать ноги в воде, хлопать букетвми мокрицы и сныти по ногам (не сильно, но каждый день).

Все зто описано в «Лечебных письмах», но я пишу о себе. Отступает варикоз, сердце мое радуется, что я не умерла от перитонита, спасли меня от заражения крови. А теперь я сама стараюсь, борюсь с полнотой, одышкой. Только бывшее переедание привело меня в такое состояние.

Хочу вас, люди мои хорошие, научить бороться со старостью. Каждый день старайтесь занять себя, дать себе работу, не останавливаться в движении. Помнить надо только хорошее, молодое, пригожее. Какими были мы на старте?! Исчезла прыть, а надо бы не заклиниваться на болезнях, а что-то делать, не тлеть головешками, а гореть.

Есть у нас на улице пожилой мужчина, так он в зтом году вырастил 100 ведер крупной картошки. У них свой лук, много свеклы и моркови, их семья никогда не покупает дрова, потому что он их сам заготавливает. У него есть дело, которому он служит. Возвращаясь домой с работы, он обязательно несет по своим силам две-три ветки и ножовку. А дома раз за разом распиливает палочки и складывает их рядами. Целый день на улице, на солнышке. Летом собирает каждое яблочко и сушит к зиме целый мешок. А ему 78 лет! Честь и хвала такому работяге. Он зто делает, чтобы жить в трудах, а не лежать и не пухнуть. Все – в нас самих; как захотим, так и будет. Говорят ведь: «Как вы лодку назовете, так она и поплывет». Очень хочу, чтобы вы поняли правильно мой призыв. Боритесь, трудитесь, и здоровье будет лучше, и придет к вам Божья благодать.

Пишите, звоните. Всегда любящая вас, Тамара Николаевна.

Адрес: Стукало Т.Н., 198320, г. Санкт-Петербург, Красное Село, ул. Зеленая, д. 47. Тел. 749-26-39

ГАРАНТИЯ УСПЕХА

Хочу вам дать рецепты от гипертонии – очень частой и помолодевшей болезни нашего времени. Народные средства помогут устранить скачки давления, но все же гипертонию надо лечить комплексно и посещать своего врача-терапевта. Давление я снижаю так.

• Беру по 10 г листьев березы, травы донника, корней солодки; по 20 г плодов малины, листьев мать-и-мачехи и подорожника, травы душицы, цветков липы; по 30 г плодов аниса, листьев мелиссы, травы хвоща полевого, пустырника и буквицы лекарственной, травы и плодов укропа огородного; по 50 г цветков бессмертника песчаного и плодов шиповника; 60 г сушеницы топяной. Все тщательно перемешиваю, заливаю 0,5 л кипятка 1 ст. л. сбора и томлю 40 мин. Пью в 3 приема за 15 мин. до еды по 150 мл.

• Заливаю 1,5 стакана 1 ст. л. соцветий клевера лугового. Настаиваю 30–35 мин., процеживаю и пью по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Есть такие профессии (учитель, телефонист, диспетчер и многие другие), при которых главный рабочий инструмент – это голос. Если голос пропадает, вам поможет такой рецепт.

Вскипятить 1 л кипятка, всыпать туда большой стакан (250 г) отрубей, перемешать и выключить газ. Кастрюльку снять с огня и накрыть крышкой. Через 10–15 минут процедить. Добавить в питье мед и пить вместо чая до полного выздоровления. Такой отвар укрепляет голосовые связки, снимает осиплость, а еще нормализует выделение желудочного сока и помогает работе всего желудочно-кишечного тракта.

Молодежь у нас всю зиму ходит в джинсах ниже талии, свитер короткий да какая-нибудь шубейка, тоже как «цыплятник», пупок голый, и все без головного убора. И как результат, потом застуженные придатки, ноги, даже менингит. А поможет от воспаления придатков растение, у которого много всяких названий: сабля, тещин язык, щучий хвост. Научное его название – сансевьера. Дома оно у нас больше 10 лет. Одну штучку я давала подруге даже без корня – щучий хвост приживается и растет прекрасно! А рецепт такой: на граненый стакан спирта (250 г) – треть стакана измельченных листьев. Настаивать в бутылке с пробкой 21-22 дня в темном прохладном месте. Принимать так: в стаканчик налить 3 ст. л. кипяченой холодной воды, влить 3 ч. л. лекарства и пить утром натощак и вечером перед ужином. Курс – 2 недели, потом сделать перерыв на 7-10 дней. Дружите не только с этим рецептом от воспаления придатков, но и с компетентным врачом, и успех вам гарантирован.

Лечитесь и будьте здоровы!

Адрес: Кудрявцевой Татьяне, Тверская обл., ст. Оленино, ул. Школьная, 41

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ СУСТАВЫ?

Расскажу читателям о хорошем лечении артроза, артрита и других суставных заболеваний.

1. Надо взять по 500 г лимонов и сельдерея, измельчить на мясорубке и добавить 500 г меда. Все хорошо перемешать и настоять в холодильнике 3–5 дней. Употреблять по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин. до еды. Принимать смесь без перерыва, пока она не закончится. Потом сделать перерыв на 2 недели и повторить курс.

2. И еще сделать настойку. Взять 100 г измельченных корней шиповника, залить 0,5 л водки и настоять 3 недели, почаще взбалтывая. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды. Выпить все без перерыва, а через 2 недели повторить такой же курс.

Сначала начните принимать состав, а потом, как будет готова настойка, присоедините ее. Но делайте 15-минутный перерыв между приемами этих средств.

3. Одновременно надо делать компрессы. Смешать по 3 ст. л. душицы и мяты перечной, по 4 ст. л. мелиссы и вереска, 1 ст. л. семян мордовника. Взять 3 ст. л. такой смеси, залить стаканом кипятка и настоять ночь, хорошо укутав. Утром процедить, отжать и смешать с одним стаканом настойки черного тополя. Конечно, настойку надо заранее приготовить: 50 г измельченных тополиных почек залить 0,5 л водки и настоять 2 недели, чаще встряхивая. В этом составе надо смачивать марлечку и в 2 слоя класть на больное место. Сверху – целлофан, чем-нибудь теплым укутать и так ночь спать. Делать компрессы не более 14 дней, через день, на ночь. А другую ночь – другой компресс. Взять 100 г внутреннего свиного жира, по 1 ст. л. аптечного скипидара, сухих листьев подорожника, травы мать-и-мачехи и зверобоя. Травы перемолоть на кофемолке. Все хорошо перемешать, держать 2 часа в теплой духовке и потом еще ночь настоять в тепле. И такой компресс прикладывать на ночь на больное место. Тоже делать его через день, всего 14 дней.

Здоровья вам и удачи с нашей замечательной газетой!

Адрес: Чернышеву А.А., 393250, Тамбовская обл., г. Рассказово, Главпочтамт, до востребования

ПРОЩЕ ПРОСТОГО!

В «Лечебных письмах» № 6 на стр. 38 пожилая женщина Седых Варвара Васильевна из г. Курска просит помощи в лечении рожистого воспаления ноги. Сообщаю для нее рецепты.

Более 25 лет назад получали наши белорусы из-за границы гуманитарную помощь в виде разной одежды, обуви и другого барахла. И моей сестре досталось немного блузок, платьев, рукавиц, обуви. Осенью я помогал сестре в уборке урожая, в подготовке почвы к весне. Земля была сырая, и она дала мне свои ботинки из брезента и резины.

На синтетический носок я надел те ботинки и день работал. Утром почувствовал боль в большом пальце левой ноги, который покраснел и вспух. К вечеру носки стали сырыми, а боль в ноге достаточно сильной. Сосед по гаражу, врач, положил меня в областную больницу, в хирургическое отделение, и меня начали лечить антибиотиками. Через 4 дня мне стало легче, но ходить было трудно. На это обратил внимание больной с травмой ноги. Его ударила копытом лошадь, и нога сильно вспухла. Этот пациент посоветовал лечить рожистое воспаление чистым крахмалом.

• Крахмал надо обильно насыпать на красную ленту, натереть им ногу и обернуть болячки, как бинтом. Сестра принесла мне в больницу

стакан крахмала и кусок красной материи. На ночь я хорошо напудрил ногу, ленту и забинтовал болячки. Ночь прошла спокойно, а утром боли почти не было. Так я сделал раз 6, и боль утихла. Больше я этой болезнью никогда не страдал, а те ботинки сразу же сжег, чтобы не достались другим.

• Рожистое воспаление на левой стороне лица осенью 1941 года лечил мой отец ржаной мукой грубого помола. Он насыпал в мешочек (30х30 см) из тканного полотна 2 кг муки, нагревал до 50° утюгом и прикладывал к щеке, укутав шею и голову шерстяным шарфом. Так в сутки он делал 5–6 раз, и болезнь прошла за 7–8 дней. Он тоже этой болезнью больше не болел.

Будут ли такие методы лечения рожистых воспалений эффективны для других, не знаю, но я считаю их совершенно безвредными. Это народные рецепты. Многих деревенских людей, которые их помнят, уже давно нет. Передать рецепты другим могут только старики, 5-6 человек, в том числе и я.

Адрес: Рябушеву Владимиру Семеновичу, 212026, Беларусь, г. Могилев, ул. Якубовского, д. 59, кв. 83. Тел. 27-66-97

СЕРДЕЧКО БЫСТРО УСПОКОИТСЯ

Как и все дети военных лет, я имею много болячек, но не отчаиваюсь, а делаю ежедневно зарядку. Правда, пока не могу прыгать через скакалку, как Самохвалов Иван Фомич, так как у меня закупорка сосудов с 1965 года, да еще остеопороз. Но я надеюсь, что и с этим справлюсь.

От остеопороза лечусь по методу фитотерапевта Сергея Яковлева (рецепт в «Лечебных письмах» № 3). Еще я ем скорлупу яиц, перемолотую на кофемолке, по 1 ч. л., запивая водой, и натощак принимаю яблочный уксус с медом. Спасибо всем советчикам – помогает, но не сразу (лечусь уже 4 недели).

Хочу дать рецепт сердечникам. Много лет назад у меня пошаливало сердечко, и я носила во всех карманах и сумках валидол. Не помню, где вычитала рецепт, но это скорая помощь на ходу.

Правой рукой обхватить запястье левой руки, большим пальцем найти пульс на левой руке и нажать на него 10–12 раз, дать толчок сердцу. Затем большим и указательным пальцами потереть мизинец левой руки вверх и вниз, также 10–12 раз. Посидеть тихонько, и через 5 минут сердечко успокоится.

Если кому-то мой совет поможет, буду рада.

Адрес: Романюк Екатерине Ивановне, 75100, Украина, Херсонская обл., г. Цюрупинск, ул. Энгельса, 123

ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ!

Весна давно вступила в свои права, и сейчас у многих очень ослаблен иммунитет. Предлагаю вам рецепты для иммунитета и от гепатита.

1. Чтобы укрепить иммунитет, а также улучшить пищеварение, нужно в литровую банку положить 100–150 г мелко нарезанного лука, туда же добавить 100 г меда, залить хорошим виноградным вином, настоять 2 недели, а затем профильтровать. Принимать ежедневно по 3–4 ст. л. Эта настойка защищает от инфекций и является хорошим мочегонным средством.

2. Народные методы лечения гепатита А, В.

• Протереть через сито 300 г лука, добавить 2 ст. л. сухой травы полыни и 100 г меда, залить 700 мл белого сухого вина, настоять 20 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая, процедить и принимать по 50 мл до еды 3 раза в день.

• При хроническом гепатите рекомендуется пить сок картофеля по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

• Сок одуванчика (его берут из всего растения) принимать по 1 ст. л., разводя в 0,5 стакана кипяченой воды.

Скоро уже я начну сбор трав и всего, что нам необходимо для поддержания нашего драгоценного здоровья. Всем успехов в лечении и самые наилучшие пожелания!

Адрес: Коробову Ю.А., 440064, г. Пенза, пр. Строителей, д. 166, кв. 80

ВСЕ ПРЕОДОЛИМО

К клеверу мы настолько привыкли, что даже не замечаем его под ногами. Он растет на лужайках, лесных опушках, обочинах дорог. Его розовые цветки – маленькое сокровище, которым не стоит пренебрегать.

Мой муж перенес уже два инфаркта. И доктор сказал, что третий инфаркт он вряд ли переживет. А причина всех этих проблем с сердцем – плохое состояние сосудов из-за атеросклероза. Врач выписал мужу столько таблеток, что их можно было вместо завтрака, обеда и ужина принимать – одними лекарствами будешь сыт! Да вот только от них и печень болит, и желудок... И вот, когда супруг в больнице лежал с очередным сердечным приступом, жена соседа по палате рассказала, что от атеросклероза хорошо помогает спиртовая настойка из цветков клевера.

Залить 0,5 л водки 2 ст. л. сухих цветов клевера, настаивать 10 суток, процедить и пить по 1 ст. л. 2–3 раза в день в течение трех месяцев. Потом сделать перерыв на шесть месяцев и повторить курс лечения.

Супруг уже три года пользуется клеверной настойкой. Про сосуды его ничего не могу сказать, так как их не вижу. Но, наверное, все нормально, потому что проблем с сердцем больше нет, давление стабилизировалось, и головные боли исчезли. Добавлю: настойка клевера обладает неоценимым качеством – устраняет внутричерепное давление даже в тех случаях, когда другие средства не помогают.

Юшкина Л., г. Красноармейск

ОДА ТЫКВЕ

В Европу тыква попала в шестнадцатом веке, а прижилась лишь в девятнадцатом. И хорошо, что прижилась – благодаря тыкве я появился на свет и избежал смерти.

Мой отец был свидетелем двух революций, участником двух войн. Жил он в деревне, работал на земле, вырастил четверых сыновей, посадил чудесный сад. Но обо всем по порядку. В 1914 году он был призван на войну, через шесть лет его чуть живого привезли из болгарского плена. У него была дистрофия и острый катар желудка. Приглашенный земский врач покачал головой и развел руками: «Медицина здесь, увы, бессильна. Но есть малая надежда. Попробуйте в течение трех месяцев кормить его тыквой, лучше печеной. Кормите три раза в день. Авось выживет». Благо тыква в то лето уродилась, и домочадцы взялись за дело так рьяно, что к Рождеству отец уже мог сидеть за общим столом (он остался живым, и чуть позже я появился на свет!).

Во второй половине октября 1943 года, отступая, немцы сожгли нашу деревню. Мы видели, как один фашист из поджигательной команды разбил в нашей хате окно и бросил туда горящий факел, а другой поджег сарай. В одном из углов сарая были горкой сложены тыквы. Огонь прошелся так, что тыквы, находящиеся сверху, спеклись. Мать и мы, трое малышей, неделю жили возле запеченных тыкв, питались ими и, можно сказать, только благодаря им и выжили. Вот и второе рождение!

Скоро начнется горячая пора посадок. Хотелось бы посоветовать выращивать тыкву. Земли, правда, она требует много, но заботы – самую малость. Известно, что каждый третий мужчина после 50 лет страдает простатитом, что со временем приводит к аденоме, а это – ох и коварная болезнь! А еще страшнее – операция по ее удалению. Самый простой и доступный способ профилактики от этих болезней – сырые очищенные семечки тыквы. Их надо ежедневно съедать натощак по 20-50 штук. На Балканах, где люди употребляют тыквенные семечки, как в Украине подсолнечные, или на Дальнем Востоке кедровые орешки, эти заболевания очень редки. Если же простатит перешел в аденому, то надо съедать не менее двух стаканов семечек в день, или пить тыквенный сок по 2 ст. л. перед едой. В медицинской практике наблюдались случаи, когда удавалось, при серьезном лечении, даже с помощью семечек полностью избавиться от аденомы.

При болезнях печени рекомендуется тыквенный квас.

Срезать макушку тыквы, извлечь ложкой семечки, а в образовавшуюся пустоту налить мед. Лепешкой из теста плотно закупорить дырку. Выдержать 10 дней при комнатной температуре и принимать образовавшийся сироп по 1 ст. л. за 30 мин. до еды.

В любом возрасте и при любых заболеваниях тыква легко усваивается организмом и противопоказаний не имеет. Если кто-то воспользуется моими советами, значит, писал не зря!

Адрес: Савинову Василию Николаевичу, Украина, Сумская область, г. Лебедин, пр. Станочников, д. 7, кв. 12, т. 8-098-290-32-61

СИРОП ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Вы даже не представляете, какая это прелесть – сироп из одуванчиков! Но главное достоинство такого необычного сиропа в том, что он очень полезный. Если принимать его регулярно, то исчезают боли при желчнокаменной болезни, прекращаются шумы в голове, головокружение, а также проявления склероза. К тому же он полезен не только взрослым, но и деткам. Он легко снимает кишечные колики у детей.

Поскольку одуванчик цветет только в мае, значит, надо запастись им, чтобы хватило надолго. Для этого берите большую сумку и отправляйтесь на поиски цветочной поляны в одуванчиках! Только надо, чтобы она была подальше от дорог.

После того, как вы соберете килограмма 2–3 цветков одуванчика, можете отправляться домой. А потом возьмите трехлитровую банку и начинайте накладывать в нее ценное сырье – слой сахара, слой цветков. И делайте так до тех пор, пока банка не наполнится. На 1 кг цветков – 2 кг сахара. Потом массу надо хорошо утрамбовать, иначе не появится сок. Теперь о лечении: 1 ч. л. сиропа размешать в 1/4 стакана теплой воды, принимать 3 раза в день.

Можно приготовить две или три банки – чем больше, тем лучше. Пока одну используете, остальные могут стоять в холодильнике. Между прочим, в Польше одуванчик применяется для устранения камней из печени

Адрес: Самохиной Надежде Петровне, 84306, Украина, Донецкая область, г. Краматорск-6, ул. Архангельская, 123

«ЗАЯЦ ВО ХМЕЛЮ»

Хочу предложить несколько рецептов, которые могут помочь справиться с некоторыми заболеваниями. Матушка Природа щедро наделила каждое растение целебными свойствами, которые надо использовать человеку во благо. Лично мне грустно, когда на ветках пропадают шишки хмеля, которые можно использовать для лечения. Например, если у вас болит печень или если у вас туберкулез легкого, то вам нужно пить чай, приготовленный из шишек хмеля.

Для этого надо налить в стакан кипятка и опустить туда 2 шишечки хмеля, настаивать нужно 1 ч. В день надо выпивать 3 стакана такого чая. Чай готовить всегда только свежий.
14 дней пить, 5 дней перерыв. Пить чай в течение месяца, сделать на месяц перерыв, затем повторить курс. Общий курс лечения – 3 месяца.

А еще из шишек хмеля готовят мазь, которую применяют при ушибах, ссадинах, болях в суставах. Такая мазь готовится на нутряном жире (50 г порошка из шишек хмеля и 200 г жира), ее полезно иметь в домашней аптечке.

Адрес: Камышан Татьяне Ивановне, 346338, Ростовская область, г. Донецк, п/о 8, д/в

РЯБИНА ПРОДЛИТ ЖЕНСКУЮ МОЛОДОСТЬ

При раннем климаксе для облегчения вашего состояния не следует торопиться глотать гормональные препараты. Самое лучшее средство – это рябина. Она специально создана природой для положительного влияния на женскую гормональную систему. После употребления настоя из рябины женщину перестает мучить сердцебиение, проходит головокружение и приливы, исчезает липкий пот, всегда присущий раннему климаксу, повышается работоспособность и энергичность, появляется здоровый цвет лица. Рябину заваривают как свежую, так и сухую. Ее хорошо можно настаивать на водке и на коньяке.

Для приготовления настойки берут 200 г рябины, измельчают и заливают водкой (1 л на 200 г ягод). Банку убирают в прохладное место на 2 недели. Настой нужно процедить и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

Пейте зеленый чай, спите достаточно и спокойно, ешьте умеренно, побольше овощей, фруктов. Никогда не объедайтесь и избегайте спиртного, ибо это два вечных врага вашей печени.

Адрес: Сорокиной Тамаре Васильевне, 664046, г. Иркутск, ул. Коммунистическая, д. 78, кв. 39

О ПОЛЬЗЕ ЦЕЛЕБНЫХ ОТХОДОВ

Мы часто отправляем в отходы ботву огородных растений, кожуру овощей и фруктов. А ведь они не менее полезны, чем сами плоды.

Листья моркови, свеклы, редиса, редьки, брюквы по содержанию многих ценных веществ превосходят сами корнеплоды. В ботве свеклы, например, растительных белков, каротина, витамина С, фолиевой кислоты гораздо больше, чем в самой свекле. Советую всем класть ботву в различные салаты, готовить ботвиньи, считавшиеся когда-то на Руси деликатесным ресторанным блюдом, окрошки, щи, борщи. А на зиму, когда особенно не хватает витаминов, лучше заготавливать листья впрок – сушить, солить, квасить, консервировать и мариновать. Вкусны и полезны квашеные листья репы, в Финляндии из них варят первые блюда. Однако перед заготовкой «живое лекарство» надо как следует вымыть и высушить. Утолщенные и мясистые части, например, верхние листья капусты, лучше нарезать, чтобы они не загнивали и не плесневели. Процесс заготовки сырья сам по себе тоже очень полезен, поскольку в помещении, где оно обрабатывается, создается здоровый микроклимат, повышается влажность воздуха. Кроме того, живая биомасса выделяет фитонциды, обладающие бактерицидными свойствами. Вспомните, как легко дышится на закрытых колхозных рынках осенью, когда прилавки ломятся от обилия фруктов и овощей.

А что же делать с увядшими, пожелтевшими, засохшими листьями, с кожурой корнеплодов и фруктов? Все это тоже можно употребить с пользой для здоровья, приготовив целебные отвары. Ими полезно полоскать рот для укрепления десен, мыть голову для улучшения роста волос, умываться при проблемной коже, использовать в лечебных ваннах. Они предупреждают образование мозолей и трещин на ногах, лечат грибковые заболевания.

• Отвар для ополаскивания волос делают так. Возьмите заготовленные отходы (можно добавить лекарственные травы, срок годности которых истекавт) и заполните ими на 4/5 пятилитровую эмалированную кастрюлю. Залейте водой, чтобы она только покрыла сырье, поставьте кастрюлю на огонь, доведите до сильного кипения и выключите. Настаивайтв в течении суток. Перед мытьвм головы отвар надо подогреть. Тем, у кого есть на головв псориаз, очень помогает мытье головы отварами ботвы. На себе проверено.

• Если вдруг у вас простуда или насморк, делайте ингаляции с целебными отходами. Заполните сырьем ту жв кастрюлю на 1/4, залейте водой, поставьте на огонь и доведите до кипения. Затем снимите кастрюлю, накройте полотенцем и дышите целебным паром. Для повышения эффекта добавьте в горячий отвар на кончике ножа вьетнамский бальзам «звездочка». 2–3 такие процедуры – и болезнь отступит.

• Геморроем страдают очень многие люди, а в местах заключения – особенно. Но в последнив годы в нашей колонии таких страдальцев становится все меньшв, поскольку делают вот что. Берут подходящую емкость с малой отдачей тепла в окружающую среду, заливают ее горячим отваром всевозможных овощных отходов и садятся на импровизированное сиденье, укрывшись одеялом. Правда, в процессе лечения надо соблюдать одно правило: после каждого посещения туалета обмывать анус холодной водой и тщательно вытирать полотенцем.

Теплое пюре из овощей, сваренных вместе с кожурой, – прекрасное средство для омоложения и очистки кожи. Дважды в месяц его надо нанести на все тело и завернуться в полотенце на 3 часа. Из сваренных отходов овощей и фруктов можно делать косметические маски, аппликации на больные участки тела, использовать их вместо лечебных грязей. Моей маме и отцу для снятия усталости и тяжести в ногах помогает отвар из картофельной кожуры. Надо вечером перед сном отварить картофельные очистки в небольшом количестве воды. Пока они еще теплые, обложить ими ноги до колен, завернуть х/б тканью, слегка забинтовать и лечь спать. Утром в ногах такая легкость, что хочется летать.

Целебна и кожура цитрусовых, которую тоже многие выбрасывают. В ней есть вещества, укрепляющие стенки кровеносных сосудов, поэтому ее особенно можно рекомендовать пожилым людям. Особенно полезна кожура мандаринов: она содержит сахара, органические кислоты, эфирные масла, витамины С, Р и провитамин А, которые особенно необходимы нам зимой и весной, когда прилавки завалены мандаринами.

Апельсины желательно съедать целиком вмвсте с кожурой, особенно в сезон простуд. Также следует поступать и с лимоном, причем достаточно в день съедать 1/10 часть его кожуры. Все, что дает нам природа, можно с благодарностью использовать для собствввнной пользы.

Депрессия, страх, неуверенность в своих силах, одиночество порождают массу болезней и проблем в повседневной жизни. А исцеляет их любовь. Настоящая любовь входит сразу. Она ясна, проста и понятна, она – нежность, идущая навстречу, она вспыхивает сразу и с двух сторон. Это взаимопроникновение: или есть, или нет.

Если возникнут вопросы по другим болезням, пишите, отвечу всем, только вкладывайте конверт и помните, что я, к сожалению, не на свободе.

Не пью, не курю, не женат, детей нет. Если вдруг кому-то одиноко в этой жизни, женщине близкого возраста (мне 42 года), буду рад письму. Всего вам доброго, люди добрые!

Адрес: Нестеренко Вячеславу Валентиновичу, 606950, Нижегородская область, Тоншаевский район, ст. Шерстки, ФБУ ИК-12, 5-й отряд

ТРАВЫ ПРОТИВ ГЕПАТИТА

Предлагаю читателям «ЛП» разработанный мной растительный состав для нормализации функции печени при вирусных гепатитах (А, В, С и т. д.).

Перед началом применения необходимо проконсультироваться с врачом!

Состав проверен в течение нескольких лет, побочных эффектов не обнаружено, все анализы – в норме. Для контроля эффективности состава перед началом его использования

сдайте анализ на АЛТ (характеризует воспалительный процесс в печени).

Состав представляет собой заварку смеси плодов шиповника, травы бессмертника, травы подорожника и чеснока. Принимать надо по стакану утром, в обед и вечером строго за 30 мин. до еды. Желательно перед едой съесть яблоко. После нормализации анализов (примерно через месяц-полтора) можно перейти на прием только по утрам. Заваривать удобнее с вечера – состав остывает и настаивается всю ночь. Утром поставьте в холодильник, там же и храните.

Приготовление:

1. Смешиваем сухую траву бессмертника и подорожника в объемной пропорции 3:1 (я всыпаю в один пакет 3 аптечные пачки бессмертника и 1 пачку подорожника, тщательно перемешиваю). Смесь хранится в пакете в сухом месте при комнатной температуре, расходуется по мере надобности.

2. Головки чеснока для заварки, исходя из пропорции 2–3 головки на 1 литр состава, необходимо помыть теплой водой (можно не чистить и не отделять зубки) и осторожно разрезать ножом поперек. Я беру 9–10 головок на 3-литровую кастрюлю.

3. Заварка шиповника. Наливаем холодной воды в эмалированную или стеклянную кастрюлю, оставив ее свободной примерно на четверть. Насыпаем туда предварительно размолотый в кофемолке шиповник (1 горсть измельченного шиповника на 1 литр воды). Доводим до кипения, перемешивая деревянной или пластмассовой ложкой, кипятим не более 5 минут, выключаем нагрев.

4. Всыпаем в горячую заварку шиповника травяную смесь (см. п. 1) в пропорции: 1 горсть смеси на 1 литр заварки. Перемешиваем деревянной ложкой.

5. Сразу же после п. 4 в этот же горячий состав бросаем подготовленные (п. 2) головки чеснока. Все хорошо перемешиваем деревянной ложкой.

Утром начинайте принимать состав, как указано выше. Храните в холодильнике, пить можно охлажденным.

Когда заварка кончится, смесь можно использовать повторно. Залейте ее в кастрюле вновь холодной водой, доведите до кипения, кипятите не более 5 минут, дайте остыть и настояться ночь, поставьте утром в холодильник. Принимайте как описано выше. Если анализы нормализовались, возможно и третье использование смеси, точно таким же образом.

Применяя данный рецепт, необходимо полностью отказаться от спиртных напитков и любого пива, следить за регулярным каждодневным очищением кишечника (можно использовать свечи с красавкой). Через месяц-полтора сдайте анализ на АЛТ. После уменьшения воспалительного процесса в печени займитесь физкультурой и закаливанием.

Это средство не убивает вирусы, а только подавляет воспалительный процесс в печени, поэтому пить его надо будет в течение всей жизни, периодически (1 раз в 2-3 месяца) сдавая анализ на АЛТ.

Состав не содержит токсичных составляющих, но в каждом индивидуальном случае я настойчиво рекомендую проконсультироваться со своим лечащим врачом и согласовать с ним свои действия.

Успехов вам и здоровья!

Адрес: Еременко Д.Н., 350049, г. Краснодар, ул. Гагарина, д. 240, кв. 38

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ГЛАЗАМ

Хочу поделиться с читателями несколькими хорошими рецептами в помощь глазам.

• Для восстановления зрения пропустите корень петрушки через мясорубку, смешайте с медом, затем в эту смесь влейте сок лимона (примерно столько же, сколько у вас молотой петрушки). Принимая это средство по 1 ч. л. за час до еды, вы уже через месяц-другой ощутите заметное улучшение зрения.

• Если глаза слезятся, попробуйте попить яблочный уксус в следующей пропорции: 1 ч. л. на стакан воды.

• Существует травка очанка. Заваривайте ее как чай и пейте почаще. Можно и примочки на веки положить из этого отвара.

• Напряжение глаз можно снять в один момент, если подергать себя за мочки ушей. Пальцами пройдитесь по височной кости и за ушами, посильней порастирайте, и скоро почувствуете улучшение.

• На уставшие, покрасневшие глаза можно сделать примочки из настоя ромашки либо смеси ромашки, укропа и мяты.

• Когда завариваете чай в пакетиках, не выбрасывайте их. Прикладывайте почаще к векам, а также к подглазьям, и вы скоро заметите, как посвежела кожа под глазами.

• Возьмите в привычку мыть холодной водой лицо, особенно глаза. Полезно также плескать на них из ладошек водой – это своеобразный массаж.

Адрес: Чалбаевой Галине Дмитриевне, 641730, Курганская область, Далматовский район, г. Далматово, ул. 8 Марта, д. 86, кв. 47

«КАМЕННОЕ» ЛЕЧЕНИЕ

Большую помощь для здоровья могут оказать полудрагоценные камни и минералы.

Одни из них толкут в порошок и пьют, другие, как например кремень, прикладывают к больному месту. Его нельзя класть в горячую воду, так как в нем живые микроэлементы. Я постоянно пью кремниевую водичку, к тому же исцеляла свои недуги путем прикладывания кремниевых пластин на ночь к больным местам – на поджелудочную и селезенку, и на печень, и на бронхи, а когда года три назад надорвалась, то клала по 3 пластинки на ночь на низ живота. Всю зиму я не расставалась с ними, и кремень вытянул воспаление.

Если же болит голова, то приложите к виску кремниевую пластиночку, подержите минут 5–7, и боль пройдет. Если же сердечко колет, то держите в левой руке кусочек кремня минут 40, и боль пройдет – я так и делала.

Здоровья всем и долгих лет жизни. Пишите и звоните, чем смогу – помогу.

Адрес: Тодоровой В.И., 84121, Украина, Донецкая область, г. Славянск, пер. Виноградный, 5/34, т. 8 (06262) 3-97-96, сот. т. 8-050-843-54-70

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Когда в организме много меди

Дочери 14 лет, и у нее редкая болезнь Вильсона-Коновалова. Диагноз впервые поставлен в 2007 году. У нее стали очень часто болеть ноги и кисти рук, позвоночник стал беспокоить. Еще избыточный вес и очень часто повышается давление, частые головные боли. Диету соблюдает строго, лекарства принимает постоянно, но я беспокоюсь, можно ли принимать препараты, которые прописал тверской невролог. После смерти сына боюсь всего. Сыну ставили диагноз гепатит В, цирроз печени, асцит, а оказалось, что у детей с рождения болезнь Вильсона. Помогите нам, пожалуйста.

Адрес: Здоровенко Елене, 172216, Тверская обл., Селижаровский р-н, п/о Филистово

Уважаемая Елена, гепатоцеребральная дистрофия, или болезнь Вестфаля-Вильсона-Коновалова – общее заболевание. Оно связано с нарушением обмена меди, постепенным поражением печени, типа цирроза, и нервной системы, сбоями в работе головного, спинного мозга.

Чаще всего это наследственное заболевание, которое проявляется в детском или молодом возрасте (10-25 лет). У больных медь накапливается в печени, мозге, роговице, почках и других органах, отравляя их. И первые признаки болезни чаще всего связаны с поражением печени – вот почему вашему сыну ставили такие диагнозы. Хорошо, что девочке назначили лечение и скорректировали его по возрасту. Но ребенок растет и должен наблюдаться в специализированной клинике. Добивайтесь отправки дочери в Москву и там просите оформить инвалидность.

Хорошо, что ваша девочка такая разумная и старается не нарушать диету. Но еще напомню, что такие продукты как печень, рыба, грибы, какао, шоколад, содержат много меди, поэтому употреблять их девочке нельзя. Питание должно лечить. Советую каждый день начинать с чашки горячего чая, лучше зеленого или травяного. Подойдут ромашка, базилик, тархун, тимьян (чабрец, чабер, богородская трава). Берите 1 небольшую щепоть травы на чашку кипятка, настаивайте 3-5 минут. Это поможет кишечнику. Затем каша – любая, но не вареная, то есть с вечера просто залитая кипятком и укутанная (утром можно подогреть). После еды – желчегонный чай: шиповник, красная рябина, калина, кукурузные рыльца, солянка холмовая, тысячелистник, бессмертник. Залить 1 ст. л. 0,5 л кипятка, настоять в термосе ночь и пить после еды по 0,5 стакана горячего настоя. Можно добавить обычный чай. На обед – салат: по 2 ст. л. свеклы, моркови и клюквы (овощи натереть на мелкой терке). Также суп, а на второе – белое мясо куры с гарниром (овощи). После обеда – по 2 желчегонные таблетки (каждый желчегонный препарат – по 1 месяцу, чередуя). На полдник – нежирный творог, сырники, иногда яйцо, чернослив, курага, другие фрукты и обязательно чашку горячего чая. Вечером – сырые или отварные овощи. С такой диетой наладится стул (он должен быть 2-3 раза в день). Это откорректирует вес, и печени будет легче справляться с интоксикацией. Из общеукрепляющих процедур девочке полезны баня, обливание водой или плавание. Заниматься физкультурой надо обязательно.

Поговорим и о психоэмоциональной причине этого недуга. Страдает печень, а это – вместилище гнева. К болезни приводят вспыльчивость, ярость, гордыня: «Почему я такой, и весь мир против меня?». Идут постоянные придирки к миру, заложенные еще внутриутробно. А ведь лекарствами и процедурами не изменишь характер. Его могут изменить только работа над своими эмоциями, аутотренинг, разговор с психологом или психотерапевтом. Помогает и гомеопатия, и прогулки в лесу, на природе. Когда энергетическое поле не раздражено вредной эмоцией, человеку легче справиться с внутренними проблемами. Потому что даже при генетических нарушениях всегда есть правильно работающие клетки, и они будут вести человека по жизни к здоровью.

Китайский массаж от храпа

В прошлом году в №14 «Лечебных писем» я прочитала ответ врача Г.Г. Гаркуши на вопрос читателя о храпе. Там упоминался и китайский точечный массаж. Уважаемая Галина Геннадьевна! Очень вас прошу, расскажите подробнее про этот массаж. Муж храпит с тех пор, как у него появился лишних вес, большой живот. После вашего ответа на письмо читателя у нас есть надежда, но пока ничего не помогает.

Любовь Васильевна Дмитриева, г. Москва

Уважаемая Любовь Васильевна! Не думайте, что храпят лишь полные люди. О причинах храпа мы уже рассказывали, и они связаны не только с лишним весом. Однако такие случаи, как у вашего мужа, чаще всего и встречаются. Ведь что такое лишний вес? Это тоже защита от внешнего мира, который подавляет в человеке индивидуальность, его «Я». Поэтому надо разобраться с психологическими проблемами, научиться контролировать свои желания, а затем наладить и питание. Жир – это излишние желания, а большой живот – желания неосуществленные, тайные, о которых человек никому не рассказывает, держит их в себе. Есть надо вовремя и в меру, а не наедаться на ночь. Хотя я тоже возвращаюсь домой вечером и знаю, что это нелегко.

Вы спрашиваете о китайском точечном массаже. Я попробую описать точки, на которые надо воздействовать при храпе. Дай Бог, чтобы это вам помогло, но лучше бы такой массаж делал специалист.

Точечный массаж от храпа полезно делать перед сном. Это глубокое надавливание на точки кончиком пальца

с вращением и вибрацией в течение 30 секунд – 1 минуты.

Точка 1 (чжао-хай) – симметричная, находится под лодыжкой с внутренней стороны у основания стопы.

Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 2 (ле-цюэ) – симметричная; ее можно найти, если от первой складки на внутренней стороне запястья, у большого пальца, отмерить вверх 2-3 см. При нажатии точка будет болезненной. Массировать поочередно на правой и левой руке в положении сидя, руки лежат на столе.

Точка 3 (вань-гу) – симметричная, расположена между наружным ребром ладони и запястьем в углублении над пятой пястной костью (та, которая находится у мизинца). Массировать поочередно, аналогично точке 2.

Точка 4 (шуй-ту) – симметричная, находится на шее, на уровне нижнего края щитовидного хряща, сбоку. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 5 (сюань-цзи) – не симметричная, находится на 2-3 пальца ниже яремной ямки. Массировать в положении сидя или лежа.

Точка 6 (жень-чу) – симметричная. Находится на середине стопы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

В основу точечного массажа заложен тот же принцип, что и в основу иглоукалывания и прижигания. Только при точечном массаже точки подвергаются воздействию кончиком пальца без повреждения кожи. Этот массаж эффективен, если соблюдать порядок воздействия на точки. А интенсивность надавливания подбирайте индивидуально экспериментальным путем.

Петрушка огородная, лечебная

Расскажите, пожалуйста, про домашний овощ – петрушку листовую, корневую. Она у нас кругом растет, и на столе – как приправа. А можно ли ею лечиться?

Адрес: Скрыпник Марии Прокопьевне, 37630, Украина, Полтавская обл., Миргородский р-н, с. Зуевцы

Удивительный мир растений вокруг нас! Иногда мы их пинаем ногами, как сорняки. И такое диво – петрушка огородная. Теперь наши селекционеры вывели множество ее сортов, но от этого петрушка не потеряла своих замечательных свойств. Это и пряность, и лекарственное растение.

Для лечения используется все растение – листья, корни, семена. В них содержатся полезные эфирные масла, флавоноиды. Особенно много эфирных масел в плодах (семенах). Есть в них также вещества, снимающие спазмы и обезболивающие. Кроме того, в корнях, а также в плодиках и в зеленой части растения содержатся флавоноиды, ускоряющие движение жидкости в организме. Поэтому основное лечебное действие петрушки – диуретическое (мочегонное) и спазмолитическое. Это доказано учеными. Причем мочегонный эффект сильнее у плодов, чем у корней.

Но также установлено, что экстракты из семян петрушки вызывают значительное снижение кровяного давления, воздействует на центральную нервную систему, вызывая легкое головокружение, раздражают почки и пищеварительный тракт, а также могут вызвать маточное кровотечение и выкидыш. При использовании семян петрушки могут быть даже смертельные случаи отравления. Поэтому соблюдайте дозировку, иначе это опасно! А водные экстракты, содержащие очень малые количества эфирного масла, не представляют особой опасности.

Есть разные способы применения петрушки. Можно приготовить водный настой и использовать его как мочегонное: половину чайной ложки толченых плодиков настоять в стакане воды в течение 8 часов – это суточная доза.

Я лично для себя делаю настойку на водке. Использую ее как лекарство при незначительном повышении давления. Беру 20 г свежих, только что собранных семян петрушки, заливаю 0,5 л водки и настаиваю 2 недели. Принимаю 1 ч. л. настойки на 1 стакан теплой воды, лучше с утра натощак, как первый чай. А поесть можно через 30 мин. Лечиться надо 10-15 дней, и давление стабилизируется. Еще эту настойку я употребляю как мягкое мочегонное: 10 капель на четверть стакана воды утром, если есть отеки. Курс – 10-15 дней.

При головокружении хорошо выпить 5 капель настойки на 1 ст. л. воды вечером перед сном (принимать 2 недели). Состояние стабилизируется, эффект держится приблизительно 2 месяца. То есть лечиться от головокружения надо 4 раза в год по 2 недели.

Также мне нравится применять корни петрушки: 4 ч. л. измельченных свежих корней на 1 стакан воды – это суточная доза при названных заболеваниях. Чтобы был эффект, надо пить такое лекарство из петрушки не менее 2-3 дней. А чтобы добиться стабильного результата, понадобится не менее 10-15 дней, а лучше 1 месяц.

Также мне нравится применять петрушку для приготовления соуса. Это и еда, и лекарство. Соус хорошо идет с тяжелой пищей. Например, готовим шашлыки и делаем соус: нарезаем мелко петрушку (примерно 400 г), добавляем сок одного лимона, чуть соли и сахара, растительное масло.

Люблю посыпать макароны с сыром сухой петрушкой, перемолотой в порошок, с добавлением базилика. Или в тесто добавить сухую петрушку (1 ст. л. на 1 кг теста) – выпечка становится яркой и ароматной, полезной.

А теперь поговорим о том, как можно использовать петрушку наружно. Например, мне нравится после бани ополоснуть волосы и все тело настоем из травы петрушки и любистка (или по отдельности). Далее, пучком петрушки натираем ноги и все тело до поясницы, надеваем шерстяные «спортивки» – и на тренировку на 2 часа. Метод хорош для сбрасывания веса и борьбы с целлюлитом (хотя я считаю, что с целлюлитом бороться не надо).

А если вы подвернули ногу или упали на колено, ушиблись, боль и отек можно снять. Для этого надо натереть больное место долькой чеснока, взять небольшой пучок петрушки, потолочь на тряпочке скалкой и привязать на 2-3 часа. Через 30 мин. боль уходит совсем, и отека не будет.

При варикозе поможет обертывание влажной холстиной, смоченной в настое петрушки: 2 ст. л. свежей петрушки на 0,5 л кипятка, настоять 30 минут. Применяется как отвлекающая терапия. Также мне нравятся примочки на глаза. Если появляется отек век или зуд, возьмите 1 ч. л. настоя на 0,5 стакана кипяченой воды, смочите тампон и на 20 мин. приложите вечером перед сном.

Так что петрушку огородную надо использовать, а не пинать ногами, как сорняк!

Жизнь без стрессов

С каким нетерпением я всегда жду весну! И, дождавшись, всякий раз с удивлением отмечаю, что радоваться теплу и солнечным денькам как-то не получается. Сил нет ни на эмоции, ни на работу – ни на что их не хватает! И я с грустью думала: «Природа пробуждается, а мы засыпаем». И как специально именно в это время на работе дел – по горло, а времени – в обрез. Стала раздражительной. Подруга говорит: «Это – последствия стрессов». Как справиться с такой ситуацией? Стала думать, искать приемлемые для меня, т. е. не трудные в исполнении, способы «подзарядки».

Да, стрессы надо уметь снимать. Причем даже на работе – в условиях, когда не подходят такие методы, как медитация, релаксация, ароматерапия, транквилизаторы и активные гимнастики. Я усвоила, что нельзя снимать стрессы на работе перекурами, пирожными или крепким кофе. Можно применить только маленький квадратик шоколада, причем не жевать его, а рассасывать.

Эффективный метод снятия стресса в любых производственных условиях – это маленькая незаметная антистресс-зарядка. Приятная минутная разминка на рабочем месте – вот что спасет от последствий нагрянувшего стресса!

1. Выпрямите спину, расправьте плечи и втяните живот. Делать это можно и сидя, и стоя. Неприятности, как правило, сразу же пригибают человека, заставляют обмякнуть, ссутулиться... Вот мы всв это сейчас и уберем. Выпрямились, подтянулись – словом, вернули форму тела в первоначальный вид.

2. Теперь посидите минуту с закрытыми глазами. Перестаньте думать о прошедшем разговоре с начальником, о неприятной дискуссии с сослуживцами. Подумайте о том, как вы прекрасны, когда улыбаетесь. Ну вот, а сейчас основательно займемся лицом. Не волнуйтесь, зеркало доставать не надо. Сначала расслабьте лицо, снимите с него напряженное и обиженное выражение. Проведите несколько раз языком по зубам, потом оближите губы. И – попробуйте улыбнуться.

3. Положите пальцы руки на лоб, слегка потрите лоб. Нежно похлопайте себя ладонями по скулам, потрите виски.

4. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, положив руки на колени. Глубокие вдохи и выдохи также помогают снять напряжение и раздражение и являются хорошим средством борьбы с усталостью.

5. Если сидите за письменным столом или компьютером и ваши ноги не видны другим сослуживцам, то скиньте обувь и тихонечко постучитв ногами по полу – причем всей ступней.

6. Приведу еще одно «успокоительное» упражнение – удары ребром ладони по твердой поверхности. Согласно легенде, это упражнение использовали амазонки. Оно не только успокаивает, но и позволяет сосредоточиться.

7. Сядьте повыше (на стол или подоконник) – так, чтобы ноги свешивались. Несколько раз переплетите ноги в одну и в другую сторону: заплетите в одну сторону и расплетите, затем заплетите в другую сторону. Несколько раз подвигайтв сплетвнными ногами вправо-влево.

8. Встаньте, выпрямитесь, как струна, еще раз глубоко вдохните и быстро выдохнитв ртом.

Вот теперь можно возвращаться к компьютеру (к стенду, стойке, прибору, станку и. т. д.)!

Вы успокоились, слегка подзарядились и возвращаетесь к работе с хорошим настроением и умными мыслями!

Эльбариус Л., г. Светлогорск

Ставим органы на место

У сестры были сложные роды, ей делали кесарево сечение. Зина, как и всякая женщина, хотела как можно скорее вернуть былую привлекательность и стройную фигуру. Но после родов это сделать было сложно. Спустя два года у Зины врачи обнаружили опущение матки. Опытный врач подсказал, что в таком случае надо делать. Может быть, данный комплекс упражнений подойдет многим женщинам – для того, чтобы справиться с недугом, и в целях профилактики.

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плвч. Поднять за спиной сомкнутые в «замок» руки, вывести таз вперед (плечи и голова при этом отводятся назад). Во время выведения таза вперед на вдохе сжимать мышцы промежности. На выдохе вернуться в и. п.

2. Между коленями зажать резиновый мяч, диаметром около 15 см, и ходить по комнате минут пятнадцать.

3. И. п.: лежа на спине. Стопы опираются о кушетку так, чтобы коленки образовывали угол 90 градусов. Стопы разведвны на расстоянии 15–20 см. Разведение ног в коленях на вдохе и возвращение в исходное положение на выдохе.

4. И. п.: то же. На вдохе – подъем таза с опорой на стопы и лопатки, на выдохе – вернуться в и. п.

5. И. п.: лежа на спине, стопы опираются о пол (стопы на ширине плеч). Сведение коленей на вдохе, с одновременным сжатием мышц влагалища. Стопы от пола не отрывать!

6. И. п.: лежа на спине, ноги на ширине плеч. Поочереднов поднимать то одну, то другую ногу и выполнять круговые движения ногой.

7. Ползать по-пластунски вперед и назад в течение двух минут.

8. И. п.: сидя на полу, руками сзади опираемся о пол. Надеваем на голеностопные суставы резинку. Одна нога находится неподвижно на полу, другая отводится в сторону, преодолевая сопротивление резинке. Затем разводим и соединяем одновременно две ноги.

9. И. п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Одновременно поднимаем правую руку и левую ногу, совершая сжатие мышц влагалища, возвращаемся в и. п. Затем повторяем другой рукой и ногой.

Для достижения желаемого результата необходимо ежедневно заниматься. Проявите настойчивость, и тогда уже через месяц регулярных занятий будет улучшение! Терпения вам и успехов!

Датокина Д., г. Кострома

И ЖНЕЦ, И НА ДУДЕ ИГРЕЦ

Я часто пью кофе с цикорием. Цикорий обладает желчегонным свойством, улучшает работу печени, селезенки, почек. Это то, что мне нужно.

Но не только в гастрономических целях можно использовать эту травку. Я для себя сделала несколько открытий.

• Для окраски и придания блеска каштановым и начинающим седеть волосам надо прополоскать их крепким настоем цикория.
• Для чистки чайника, кастрюль, нужно в них вскипятить цикорий и оставить его там на несколько часов, затем посуду хорошо прополоскать. Так же для чистки бронзы и меди можно использовать пасту, сделанную из мелко размельченного цикория, разведенного в теплой воде. Нужно нанести ее на предмет, дать высохнуть и почистить щеткой. Затем прополоскать.
• Туристы должны знать: если костер начал гаснуть, бросьте в него горсть цикория. Вот такой он, цикорий обыкновенный!

Желаю всем здоровья и душевного спокойствия.

Адрес: Кузьминой Людмиле Ивановне, 644109, г. Омск, ул. Гашека, д. 5/2, кв. 140, т. 8-906-992-45-56

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

Мои родители жили в коммуналке в старинном купеческом особняке. В этом доме родился я, через пару лет – моя сестра. По соседству проживала семья поляков. Поражало то, что были эти соседи всегда веселы, дружелюбны и никогда не болели. А позднее, когда я уже стал врачом, а им обоим исполнилось по девяносто лет, мне удалось узнать секрет их долгожительства без болезней. Одной из его составляющих было употребление черники. Свежие ягоды тетя Шура и дядя Костя ели обычно с молоком, растолченные, добавляя немного сахарного песка. Из них готовили кисели, варенья, а также сушили впрок. Листья черники в сборе с ромашкой, цветками боярышника, мятой, листьями черной смородины и земляники заваривали и пили вместо чая.

Впервые на собственном опыте я испытал целебное действие черники в возрасте двенадцати лет. Был февраль, я сильно простудился и потерял голос. Врачи поставили диагноз: острый фарингит. Через две недели температура нормализовалась, но голос не восстанавливался. Представьте мое состояние: все советы врачей выполнялись, а голоса не было. Вот тогда тетя Шура дала мне стакан сушеной черники и рассказала моей маме, как ее готовить и употреблять.

Мама брала 2 ч. л. ягод на заварной чайник, заливала их крутым кипятком и настаивала 2 часа. И потом в течение 4 дней каждые 2–3 часа я полоскал горло теплым настоем черники и при этом произносил, вернее, пытался произносить, звуки «и–и–и–а–а–а». После полоскания пил настой черники вместо чая.

На пятый день у меня стал появляться голос. Через девять дней он восстановился полностью. После того происшествия лечение горла с помощью черники для меня было нормой. И потому поистине открытием стало известие о применении черники при диабете. Я переехал в другой город, поступил в институт, временно жил на квартире у тети. Она, страдавшая мягкой (инсулиннезависимой) формой диабета, всегда проводила лечение черникой – пила три раза в день по 1 стакану горячего отвара листьев черники.

Залить стаканом кипятка 1 ст. л. листьев черники, довести до кипения (но не кипятить), настоять два часа, процедить.

Конечно, диабет диабету рознь! Но, тем не менее, данное средство помогло не только моей тете, но многим больным с такой формой диабета.

Еще хочу рассказать одну историю о том, как черника спасла одну мою знакомую. Женщине сделали операцию на желудке, но потом ее ожидал «сюрприз» – во всей красе проявился панкреатит. И вот одна бабушка посоветовала ей пить черничный лист. Но только была одна хитрость: собирать черничный лист надо было во время цветения, т. е. в мае. А рецепт приготовления тот же самый, что я указывал ранее. И вот месяц она попользовалась черничным листом, ей стало лучше, а через год – совсем хорошо!

Жук О., г. Ярославль

Могла ли я предположить, что моя «страшная» болезнь со всеми ее неприятными симптомами всего лишь – солнечный голод, весенняя недостача в организме витаминов и солнечного света?

Солнечный голод

Зиму я переношу с трудом. Легко замерзаю, даже в оттепель ношу меховые перчатки и шерстяные носки, а от ветра меня надежно защищает капюшон. Зимой я лишний раз из дому не выхожу даже в солнечный день, предпочитая прогулке по лесопарку с подругами сидение в теплой квартире перед телевизором или с книжкой в руках.

Но в прошлом году к весне я заболела странной болезнью. В феврале сильно простудилась, и простуда эта длилась очень долго. Потом появились странные головные боли. Болела вся голова целиком, будто на нее надели тесную и колючую железную шапку. Стало постреливать в мышцах рук, предплечий, икр и бедер. На работе невыносимо тянуло спину, приходилось часто вставать из-за стола и потягиваться. А по вечерам наваливалась такая ужасная усталость, что я сваливалась без сил на диван и засыпала прямо в одежде, забывая о своем любимом сериале. Так продолжалось больше месяца, пока вся наша бухгалтерия не стала на меня поглядывать с каким-то особенным сочувствием. Наконец моя начальница без обиняков заявила, чтобы я немедленно обратилась к врачу. «Смотри, на кого ты стала похожа, Валентина! Глаза не открываются, лицо как у бледной поганки. А ты знаешь, что ты напорола в последнем отчете? Ну-ка, займись своим здоровьем, а то уволю – не посмотрю, что тебе три года до пенсии осталось!»

Я, конечно, сильно огорчилась, хотя к манере общения Марьи Ивановны мы все уже давно привыкли. В общем-то, она права: давно пора к врачу сходить, только я ужасная трусиха, чуть где кольнет – сразу себе страшную болезнь воображаю. Но тут уж пришлось идти в поликлинику. А у нас участковая врачиха – лет под сто, почти ничего не слышит – говорит, как ветерок шелестит. И что она там насчет твоего здоровья углядит – одному Богу известно. Осмотрела меня и вдруг заявляет: «Вам надо серьезно обследоваться, а то вот у меня была одна больная, все слабела, бледнела, и полгода не прошло, как у нее обнаружили рак в 4-й стадии, не спасли». Представляете, что со мной сделалось? На дрожащих ногах домой еле пришла, упала на стул в прихожей, сижу и реву.

Потом позвонила своей самой близкой подруге Галочке. Она тут же ко мне примчалась, но вместо того чтобы утешать и сочувствовать, начала кричать, что я сама виновата в своем состоянии, что неправильно живу и т.д. Я даже реветь перестала, так разозлилась. Сама на нее кричу: «Чем нападать на меня, лучше помоги!» А она вдруг улыбнулась и сказала, что нарочно меня злила, чтобы переключить, и завтра же мы пойдем к какому-то ее знакомому врачу, который травами да витаминами лечит.

На другой день я оказалась в необычном кабинете, где повсюду красовались сухие букеты каких-то растений. Сам доктор встретил нас в свободной холщовой рубахе с нарядной вышивкой, подпоясанной золотым шнуром. Приветливый, русоволосый, с синими глазами на добром полном лице, он казался героем из русской сказки. Широко улыбнувшись, он внимательно оглядел меня и стал то ли задавать мне вопросы, то ли диктовать их кому-то. «Так, так, так, – говорил он, – кожа побледнела, стала сухой и вялой. А волосы потускнели, плохо расчесываются, так? А вот и мелкие кровоизлияния – синячки, впадинки – так? И царапинка долго не заживает? И носик хлюпает, простуда никак не проходит? А головка-то болит, болит, так? Да и спать все время хочется, ведь так? И с памятью что-то не то, и сон стал беспокойным...»

Я изумленно глядела на странного врача. Да, все было именно так. А он, не ожидая ответа, повернул меня лицом к стене, на которой было яркой золотой краской нарисовано огромное – во всю стену – улыбающееся румяное солнце. «Вот она, болезнь-то твоя, – сказал мне этот удивительный доктор, – солнечный голод называется. Изголодается организм за зиму по солнечным витаминам, вот человек и заболевает. А лекарство одно – само солнышко! Весной его уже много, гуляй, потребляй его, сколько сможешь. Балкон есть? Так выходи на балкон, подставляй себя под солнышко, впитывай его!»

Вместе с этим сказочным врачом-солнцепоклонником мы разработали тогда целую программу питания и поведения, которая должна была меня вылечить и защитить от повторов солнечного голода в будущем.

Я ежедневно ела сливочное масло, которого всегда избегала из-за боязни располнеть. Но не на белой булочке, а с кашами: овсяной, пшенной и кукурузной – в них много цинка и селена. Также я съедала по 50 г тыквенных семечек, миндаля и грецких орехов. Стала ежедневно готовить непривычные для себя бобы и зеленую фасоль и с аппетитом съедать их за ужином с тушеной печенкой. Дневную потребность в витамине С компенсировала одним плодом киви. А без салата из яблок и свежей капусты с лимоном я теперь не представляла утренний завтрак. Постепенно приучила себя к нелюбимой раньше репе, узнав, как богата она витамином А. Грызу початки кукурузы, богатые селеном и золотом. А чай из шиповника с душицей и мятой стал моим главным тонизирующим напитком.

Но главное – я изменила себя! Перестала бояться холода, начала закалку и уже не отказываю себе в зимних прогулках с подружками, даже лыжи пробую осваивать. Балкон у меня теперь открыт настежь, и солнечные ванны я начинаю принимать с первым весенним солнцем.

И знаю, что надо задолго до весны готовиться к сражению с весенней болезнью – солнечным голодом и стараться напитать себя живительной силой нашего благодатного солнышка.

Валентина Петровна Морозова, г. Москва

ВАННЫ СЧАСТЬЯ!

Здравствуйте, уважаемая редакция. Хочу рассказать вам свою историю. Я учительница биологии, сейчас мне 35 лет. Воспитываю сына. Муж ушел, когда мальчику не было и года. В детстве я была очень стройной и довольно симпатичной девушкой. Но после родов сына заметно поправилась. Страшно вспоминать, но при росте 165 см весила целых 93 кг. Выглядела я, конечно, безобразно, на меня абсолютно не обращали внимание мужчины, а воспитывать ребенка одной, было крайне тяжело. Перепробовала, наверное, все препараты, которые есть. Но на то, чтобы сбросить какие-нибудь 5 кг, уходило 3–4 месяца, а при прекращении приема вес набирался снова. Тут еще и гипертония начала давать о себе знать, из-за избыточного веса начали болеть суставы. До слез обидно за себя становилось. Но года 2 назад я случайно прочитала, что есть такие ванны, которые и от больных суставов помогают и снижению веса способствуют. В аптеке узнала, что называются они СКИПОФИТ. Решила попробовать. Не верила я, что на меня может так что-нибудь подействовать. За первый месяц я похудела на 7 кг. А сейчас и совсем как Дюймовочка стала, перед зеркалом на себя не нарадуюсь. И мужчины стали на меня заглядываться. А недавно в нашей с сыном жизни появился красавец мужчина. Он учитель физкультуры в той же школе, где я работаю. Теперь в доме и мужик есть и пример для моего мальчика. До сих пор не могу поверить в свое счастье. Хочу сказать спасибо Институту Натуротерапии за заботу о нас!

Евгения Волкова, г. Пестово

КАК Я ВЕРНУЛАСЬ К НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Я всегда была здоровой женщиной, но несколько лет назад стала замечать, что после длительных нагрузок появляются боли в коленях. Но после небольшого отдыха все проходило. Со временем боли усиливались. Стало тяжело подниматься по лестнице, притом, что живем мы на пятом этаже, лифта у нас нет. А однажды суставы так разболелись, что я готова была от боли на стенку лезть. К вечеру даже о смерти начала подумывать, лишь бы не терпеть этих мучений. Поставили диагноз – артроз обоих тазобедренных суставов. Жить стало невыносимо, не могла вставать с кровати, колени совсем перестали сгибаться. Слезы наворачивались оттого, что даже стакан воды порой не могла себе налить без посторонней помощи. И это в мои 44 года. От врачей толку не было, они говорили: «Это неизлечимо!». Стала покупать различные препараты, и наши и импортные. Но все это были просто выброшенные деньги. Но тут моему мужу порекомендовали ванны СКИПОФИТ. Я часто читала о них в газетах, люди писали только хорошее. Решила попробовать. Думала такое невозможно, но после принятия третьей ванны я почувствовала облегчение, перестала мучиться по ночам, стала подниматься с кровати и даже самостоятельно выходить на улицу. А через два месяца совсем забыла про свой артроз. Вернули меня ванны СКИПОФИТ к нормальной жизни, теперь и представить не могу, что когда-то для меня наш пятый этаж был неподъемной высотой.

Зинаида Черемных

СКИПОФИТ – ЭТО СКАЗКА!

Сейчас мне 62 года. В молодости о своем здоровьё особо не пекся, думал – износу ему не будет. Всю жизнь проработал строителем. Видно, постоянный физический труд дал о себе знать. Стали беспокоить боли в суставах. Поначалу кратковременные, но потом все чаще. По ночам стал мучиться, не мог находиться в одном положении больше 10–15 минут. Дальше даже днем так стало «крутить», что хоть вой. Не мог ни сидеть, ни лежать, мучения были невыносимы. Дети и супруга ухаживали за мной, а мне стыдно было, не привык я беспомощным быть. Врач сказал, что без эндопротезирования вернуться к нормальной жизни уже невозможно. А это стоит дорого. Смирился я, только о смерти мечтал, чтоб не мучиться и других собой не обременять. И вдруг дочка услышала по радио, что уже много лет суставы лечат, принимая специальные скипидарные ванны. Стала она узнавать, что это такое. В аптеке ей посоветовали препарат СКИПОФИТ для принятия ванн. Сказали, что эти ванны самые эффективные. Оказалось, они разработаны по известному еще сто лет назад рецепту. Каждый день по 15 минут я начал принимать эти ванны. Что вы думаете? Уже после нескольких применений боли исчезли. Стал замечательно себя чувствовать, нормально спать. А главное – независящим от чужой помощи. Жена, посмотрев на меня, тоже стала ванны СКИПОФИТ, для профилактики, принимать. Но оказалось, что они еще снижению веса способствуют и при гипертонии помогают. Она у меня давно от давления страдала, зато теперь совсем о нем забыла, да еще и на 10 кг похудела. Спасибо СКИПОФИТУ, просто сказка, а не лекарство.

Василий Петрович, г. Черкесск

Здорова мать –

Сегодня врачи-педиатры и другие специалисты, по роду своей деятельности связанные с детьми и подростками, утверждают, что здоровье детей серьезно ухудшилось даже по сравнению с советскими временами. Особенно заметно снизилась доля вполне здоровых новорожденных. Отчего же это происходит, и может ли отдельная семья как-то повлиять на здоровье своего будущего ребенка? На вопросы «Лечебных писем» отвечает зав. кафедрой акушерства и гинекологии Санкт-Петербургской государственной педиатрической медицинской академии, д. м. н., профессор С. Н. ГАЙДУКОВ.

– Сергей Николаевич, от каких факторов больше всего зависит здоровье новорожденных?

– Согласно концепции ВОЗ, только 10–15% нашего здоровья зависит от здравоохранения, а остальное – от других причин. Однако если говорить конкретно о новорожденных, то там очень большую роль играет опыт и умение акушерок. Поэтому можно понять женщин, желающих рожать у акушерок с большим стажем практической работы. Акушерка учится работать своими руками, учится ими все чувствовать, постепенно осваивая прием за приемом. В результате годам к 40-50 она становится асом.

– То есть вы в принципе сторонник домашних родов с опытными акушерками?

– Я категорически против домашних родов, потому что мы не можем заранее определить, будет кровотечение или нет. При кровотечении женщина может за 10–15 минут потерять литр-полтора крови, это угроза для жизни. Одно дело – Голландия, где хорошие дороги, машина «скорой помощи» стоит рядом, и если что-то случилось, женщина через пять минут уже лежит на операционном столе. А в наших условиях, с нашими дорогами и системой организации медицинской службы, это недопустимо.

К тому же в Голландии далеко не всякая женщина рожает дома. Там идет жесточайший отбор: если женщина повторно родящая, телесно здорова, нет никаких отягчающих обстоятельств – тогда ей разрешают рожать дома. Но если хотя бы что-то не в порядке, дома не рожают.

– Каким принципам должна следовать женщина, начиная с юного возраста, чтобы родить здорового ребенка?

– Я понимаю, что со мной многие не согласятся, но убежден, что в принципе молодая женщина должна вступать в брак девственницей. Важность этого аспекта люди поняли очень давно и стремились его соблюдать. Но сегодня в моде ранняя половая жизнь, которая наносит страшный вред здоровью девочки-подростка, несмотря на наличие разных схем контрацепции (в том числе презервативов, защищающих от СПИДа, генитальных вирусов, микроорганизмов и т.д.).

Второй аспект – это сроки деторождения. Я считаю, что 18 лет – рано. Не зря за границей даже пиво не продают молодым людям до 21 года. Есть работы ученых, которые однозначно доказывают, что только к 21 году окончательно сформирован женский таз, да и вся репродуктивная система в целом. Поэтому наиболее оптимальный срок для первых родов – примерно с 21 года до 26-27 лет.

– Но ведь сейчас многие молодые женщины делают карьеру и о первом ребенке задумываются где-то годам к 30?

– Конечно, женщина может и в 30 лет рожать, и в 35 (причем порой 35-летняя рожает лучше 20-летней), но это сохранная, в смысле здоровья, женщина, которая занимается спортом – не профессиональным, а оздоровительным, нормально питается... А когда женщина постоянно в стрессах, несет на себе большую ответственность (в профессиональном, в социальном плане), питается не поймешь как, обладает избыточной массой тела или, наоборот, дефицитом массы, тут ничего хорошего не жди.

Проводили специальные исследования, и оказалось, что 25% женщин имеют дефицит массы тела, а 30% – ожирение. В норму попадает меньше половины женщин.

– Тогда расскажите, пожалуйста, о режиме питания. Что здесь важно?

– Я с большим уважением отношусь к концепции естественного питания, выдвинутой в свое время Галиной Сергеевной Шаталовой, но вношу свои поправки.

Я считаю, что питание должно быть трехразовым. Есть часто и понемногу – это неправильно, потому что нужно минимум 4 часа, чтобы пища прошла. Этот промежуток существенно увеличивается, если есть мясо и колбасу (на колбасу нужно вообще 12 часов). Получается, что если ты ешь колбасу, то в день можно поесть только 2 раза, с 12-часовым перерывом (так никто не делает).

– Шаталова предлагает есть очень мало – то, что умещается в двух сложенных вместе лодочкой ладонях...

– Это объем нашего желудка. Да еще Шаталова предлагает есть один раз в день. Мы не можем, конечно, рекомендовать это беременным. Трехразовое питание – да, четырехразовое – может быть, но не более того. Причем основной прием пищи должен быть сдвинут на середину дня, а утром надо есть минимум (что-то выпила, съела сухофруктов, и все). Это подтверждает сама природа: утренняя тошнота у беременных, утренняя рвота на ранних сроках... И поздно вечером тоже есть нельзя. Последняя еда должна быть до 6 часов вечера, в крайнем случае – в 7 часов.

Не следует есть и пить холодное, как порой советуют делать при раннем токсикозе в акушерских книжках. Холодное для организма противоестественно, не зря же пищу подогревают – тогда идет нормальное пищеварение.

Объем пищи указать трудно, но здесь есть интегративный подход. Беременная приходит в женскую консультацию и взвешивается. Во 2-3-м триместре она не должна прибавлять больше 300 г в неделю. Если женщина прибавляет много, ей могут посоветовать изменить режим или, скажем, немного меньше пить.

Количество соли должно быть минимальным: 3–4 г; 5 г – это уже потолок. Да и то лучше пользоваться морской солью. Это относится ко всем людям, потому что 40% заболеваний гипертонией обусловлено солью. Отменой соли удается в 40% случаев вылечивать гипертоническую болезнь.

– Г.С. Шаталова считала, что человеку в день достаточно 40 г белка. Вы согласны с этим?

– Конечно, этого мало, тем более для беременных. По усредненным

здоров ребенок



нормам, меньше 60–80 г белка в сутки есть нельзя. Но я считаю, что надо ограничивать мясо, а свинину лучше не есть совсем. Мясо резко, непропорционально повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Белок лучше получать из рыбы, а если вы вегетарианец, то из сои.

Из кисломолочных продуктов могу рекомендовать мацони. Но когда вы покупаете продукт, надо смотреть, сколько там лакто- и бифидобактерий, и брать только свежие продукты.

Основой питания, на мой взгляд, должны быть фрукты и овощи. Кстати, согласно Библии, Господь Бог, создав Адама, не дал ему в пищу никакого мяса или рыбы, а только травы, которые дают семена, и плоды деревьев.

– Есть ли какая-то связь между одеждой женщин и здоровьем?

– Одежда беременной женщины обязательно должна быть из натуральных материалов – синтетические недопустимы. Кстати, синтетическое белье повышает риск развития кандидоза (молочницы).

Обязательно хочу отметить безобразно низко сидящие брюки при короткой курточке, оставляющие голый живот. Может быть, для Италии или для Мексики это и нормально, но для нашего климата недопустимо. У молодой женщины обнажается и охлаждается область яичников – важнейшая рефлексогенная зона. Начинаются патологические рефлекторные реакции, воспаления и т.д. Этой модой мы просто калечим наших молодых женщин и девчонок. Никогда не забуду жуткую картину, как зимой из машины вылезает беременная женщина, недель 36, огромный живот – голый, и на него сыплется снег. Она идет и думает, что это всем нравится.

Дальше – стринги. Они натирают область наружных гениталий – там есть своя микрофлора, и начинается воспалительный процесс. Бюстгальтер должен быть тщательно подогнан, лямки отрегулированы, чтобы они не врезались и не тянули. Важен также материал, из которого он сделан. У большинства женщин из сосков выделяется молозиво, поэтому должны быть какие-то прокладки, которые меняются.

– Как на будущую мать влияет курение или то, что она наравне с парнями пиво хлещет?

– Конечно, лучше не курить совсем. Но у нас слишком многие девушки курят, и надо хотя бы заставить себя выкуривать меньше пяти сигарет в день – тогда негативный эффект сравнительно невелик.

Что же касается пива, то это вообще нехороший продукт. Даже такое его достоинство, как высокое содержание витаминов группы В, может причинить вред. Оказывается, эти витамины уменьшают содержание в организме женщины аскорбиновой кислоты (витамина С), львиная доля которой находится в яичниках. Наши исследования показали, что если женщина ест много черного хлеба, да еще пьет пиво, у нее не удается вылечить нарушения менструального цикла, отсутствие овуляции, бесплодие. Зато когда мы запрещали черный хлеб и пиво, наши медикаменты работали.

От хлеба мало кто готов отказаться совсем, поэтому я рекомендую переходить на бездрожжевые сорта, в частности, на хмелевой основе.

Из витаминов на сегодняшний день беременной женщине можно назначать только фолиевую кислоту. Научного подтверждения пользы других витаминов нет.

– Какие виды физических нагрузок вредны для репродуктивного здоровья и какие полезны?

– В свое время были разработаны замечательные комплексы ЛФК, которые получала в женской консультации любая женщина, готовящаяся стать матерью. Лечебной физкультурой беременная должна заниматься и сегодня.

Я считаю, что для женщин недопустимы такие виды спорта, которые требуют чрезмерных физических нагрузок (бодибилдинг, штанга, профессиональный фитнес), и вообще любые профессиональные занятия спортом. А физкультура, конечно, полезна. Советую бальные танцы. Да, это тоже спорт, там требуется определенная нагрузка. Но женщина, занимающаяся танцами, выглядит великолепно: она не исхудавшая, не истощенная, не накачанная. Очень хороши и танцы живота. Это культура Востока, которая нисколько не мешает там созданию многодетных семей. Владеть своим животом – это замечательно.

– Что вы скажете по поводу контрацепции?

– Я считаю, что она необходима. Можно использовать барьерные методы контрацепции (презерватив, влагалищная диафрагма, прерванный половой акт) и оральные контрацептивы. Но если оплодотворение уже произошло, то никакая последующая контрацепция уже недопустима – по сути она ничем не отличается от аборта. В браке великолепный способ контрацепции – внутриматочная спираль (при условии, что женщина не имеет половых контактов на стороне), если она поставлена там, где положено, и нет воспалительного процесса. Только через пять лет надо спираль поменять, поставить новую. И все будет нормально.

А при отсутствии постоянного партнера единственный способ предупреждения вирусных, бактериальных и грибковых заболеваний, передающихся половым путем, – это использование презерватива.

– Что бы вы хотели в заключение пожелать женщинам, чтобы у них рождалось здоровое потомство?

– Планируйте свое потомство. Беременность – это пробный камень здоровья женщины, поэтому заранее обследуйтесь – нет ли какой-то соматической патологии, проверьте здоровье у гинеколога (муж – у уролога). Если выявлены какие-то проблемы, пролечитесь. Не заводите детей, если нет любви в семье, если вы сильно обеспокоены будущим. В таких случаях обычно бывают болезненные роды, а дети рождаются с различными нарушениями. Детей надо хотеть, зачинать их в любви, и тогда они будут рождаться здоровыми.

Беседовал Александр ГЕРЦ

ХМЕЛЬ: НЕ ХМЕЛЬНОЙ, А ЦЕЛЕБНЫЙ!

Несмотря на то, что хмель издавна используется в пивоварении и для изготовления дрожжей, его лекарственные свойства люди знают не хуже: благодаря наличию дубильных веществ и горечей препараты хмеля возбуждают аппетит, успокаивают нервы, избавляют от бессонницы, благотворно сказываются на женском организме. Область применения хмеля очень широка, однако чаще всего его добавляют к другим целебным растениям для усиления их действия, например, в кровоочистительных, желудочных, успокоительных и снотворных чаях, в различных гомеопатических препаратах.

ОСТАВАЙТЕСЬ МОЛОДЫМИ!

В нашей семье все женщины страстно любят хмель и каждую осень все запасаются соплодиями, сушат их и бережно хранят в холщовых мешочках, стараясь, чтобы этого бесценного сырья хватило до следующего урожая. Все дело в том, что хмель способен не просто остановить время, но и повернуть его вспять. И я нисколько не шучу, просто поделюсь нашими секретами красоты и молодости. Во-первых, чтобы волосы подольше оставались на голове, причем без разницы – на мужской или женской, надо после каждого мытья головы ополаскивать волосы теплым отваром шишек хмеля.

Для этого возьмите горсточку шишек, залейте 1 л горячей воды, доведите до кипения, прокипятитв 5 минут, остудите и процедите. Вымытые волосы хорошенько обмакните несколько раз в этот отвар или несколько раз полейте им голову из кувшина над тазом.

Этот простой способ спасает даже от облысения, настолько хорошо растут и укрепляются волосы. Второй секрет: точно такой же отвар используйте для компрессов или ежедневного умывания лица и шеи. Чем раньше вы будете так делать, тем дольше у вас не появятся морщины. Начинайте это делать в любом возрасте, старые глубокие морщинки станут меньше, а новые не появятся. Это я на себе проверила. И третий секрет: сшейте маленькую – 40x40 см наволочку из плотной хлопчатобумажной ткани и набейте ее шишками хмеля. Ложась спать, кладите подушечку рядом с носом или вообще спите на этой подушке. Ваш сон будет как у младенца. Это я также на себе проверила и уже не обхожусь без подушки.

Лидия Максимовна Юрлова, г. Тамбов

ОТВАР ДЛЯ СЛАБОГО ЖЕЛУДКА

Еще в детстве, когда я часто болел и жаловался на боли в животе, бабушка мне говорила, что я со своим слабым желудком еще намучаюсь. Что такое слабый желудок, я стал понимать только повзрослев, когда врач мне сказал, что у меня гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока. У врача я оказался потому, что часто повторяющиеся боли в желудке настолько надоели и измучили, что надо было что-то предпринимать, лечиться. Но и лечиться мне пришлось с помощью бабушкиных рецептов, в основном, шишками хмеля.

1 чайную ложку шишек хмеля залить 200 мл кипятка, кипятить 20–30 мин., затем процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 5–10 минут до еды в твчение 2–3 недель. Сдвлать перерыв и еще раз повторить курс лечения.

Как только я начал пить этот отвар, сразу почувствовал разницу: если раньше еда камнем лежала в желудке, так, по крайней мере, мне казалось, то после приема отвара я даже ощущал, как быстро опустошается мой желудок. Правда, несколько месяцев пришлось пристально следить за питанием: есть часто, но помалу. Сейчас и не вспомню, пил ли я какие-нибудь таблетки, или нет, кажется, что-то принимал, но как только понимал, что в желудке появлялся дискомфорт, сразу начинал лечиться хмелем. Так и избавился от гастрита.

Дмитрий Южаков, г. Ишим Тюменской обл.

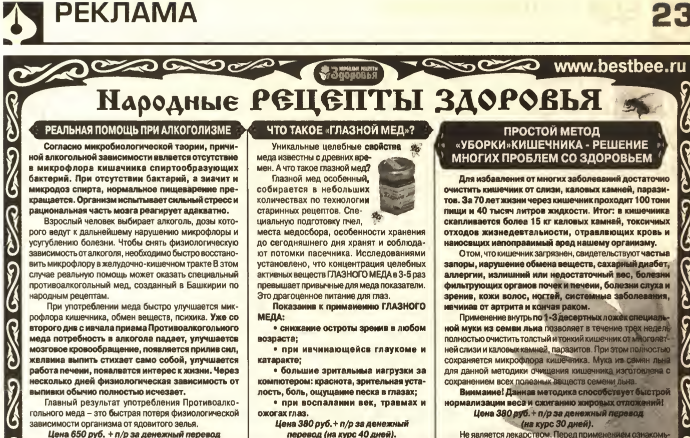
ЖЕНСКАЯ НАСТОЙКА

Я столкнулась с тем, что во время климакса стала раздражительной, настроение менялось, как весенний ветер, ночами не могла подолгу заснуть, голова болела чуть не каждый день. Одним словом – кошмар. А ведь при всем этом надо каждый день работать, общаться с людьми, в семье. Если свои домашние еще могут понять мое состояние, то на работе не будешь ведь каждому объяснять, что со мной происходит. Одна знакомая, заметившая, что я «не в себе», принесла мне рецепт настойки, можно сказать, специально для женщин:

25 г шишек хмеля залить 100 мл 40-градусного медицинского спирта или водки, настоять в течение 7 дней, процедить и принимать по 5 капель на 1 столовую ложку воды утром и вечером.

Я знаю, что существует немало рецептов народной медицины, которые облегчают состояние женского организма в период климакса, но вот эта настойка хмеля творит чудеса: через неделю и сон улучшился, и головные боли прошли, а чуть позже – нервы пришли в нормальное состояние, приливы перестали мучить. Поэтому я советую женщинам – если вам еще не удалось избавиться от неприятностей, связанных с климаксом, попробуйте использовать хмель – в виде настойки или водного отвара.

Нина Сергеевна Артемьева, г. Пермь



Живительная пенка для любой царапины

Встречали ли вы человека, который ни разу в своей жизни не поранился, не обжегся, не «сгорел» на солнце, в общем, не столкнулся с неприятными последствиями повреждений кожи? Вряд ли. А уж для любознательного детства это – неотъемлемая часть существования. Кто в такие моменты думает о том, что пустяковые ранка или ожог, не обработанные быстро и грамотно, могут привести к нагноению, воспалению и даже трагичным последствиям?

Ведь мы уверены, что все сделали правильно. Рану обильно залили спиртовым раствором, а волдыри от ожога густо намазали чем-нибудь жирным. Но проходит время – страданий только прибавляется. Объяснение простое. Этиловый спирт при попадании в рану обжигает ткани, а жироподобное вещество на ожоговой поверхности образует масляную пленку, которую придется снимать в больнице. Как не допустить осложнений?

Быстро снять боль, жжение, а главное, избежать инфицирования поможет **«Олазоль®»** – эксклюзивная разработка компании «Алтайвитамины». Этот пенный препарат содержит натуральное облепиховое масло – лучшее природное средство для лечения ожогов и ран. Для максимальной эффективности, в препарате **«Олазоль®»** свойства облепихового масла усилены антибактериальным и обезболивающим компонентами. Именно такой состав создает настоящую живительную пенку, которая нежно обволакивает травмированный участок, снимает боль, дезинфицирует и ускоряет восстановление тканей. **«Олазоль®»** запускает восстановительные процессы даже в вялозаживающих инфицированных ранах, приводя к уменьшению отделяемого и очищению. Достоинством препарата является безболезненность применения (не нужно касаться раневой поверхности), глубокое проникновение в ткани и стерильность на всем протяжении использования.

Скоро лето с его выездами на природу, долгим пребыванием на пляже, работой в огороде и беготней детворы во дворе. Не дайте случайным ранам или ожогам испортить солнечные дни ни себе, ни своему ребенку. Держите в походной сумке или домашней аптечке **«Олазоль®»**, и пусть лето будет Вам в радость!

ОЛАЗОЛЬ® – уникальное средство от ожогов и ран!

фармацевтическая компания **АЛТАЙВИТАМИНЫ**

Спрашивайте препараты компании «Алтайвитамины» в аптеках!

Заказ по почте: 8-800-2008-988 (звонок бесплатный).
Звоните и получите информацию по участию в акциях и ПОДАРКАМ!
Для Вас работает интернет-магазин: www.altayvitamin.ru

Ароматная помощница хурма

Решила я себе зрение исправить. Много книг умных прочитала, упражнения каждый день терпеливо выполняла, очки носить перестала, чтобы глаза приучить самостоятельно работать, а потом поняла, что надо мне и о питании для глаз задуматься. Жизнь напряженная, стрессов много, а витаминов и минеральных веществ в моей еде маловато. Вот и стала я думать, что моим глазам необходимо. Из книг я поняла, что для хорошего зрения важно следить за состоянием сосудов, поэтому необходимы антиоксиданты и витамин С. Стала я есть сырые овощи и фрукты, но вот если с фруктами все было в порядке, то с овощами так уж регулярно не получалось, потому что мне было лень постоянно чистить морковь, да и не очень-то я люблю вкус морковки. А ведь именно морковку все врачи советуют есть для здоровья глаз. Потому что в ней много каротина, необходимого для выработки витамина А. А без него нормальное зрение невозможно.

Стала тогда я гадать, чем можно было бы морковку заменить, и поняла, что и в моей любимой хурме каротина много. Ведь она такая же оранжевая, как и морковка. Обрадовалась я своей находке и стала каждый день съедать хурму на завтрак, на полдник и перед сном. Иногда и чаще получалось. Ела я ее с удовольствием, но вот только старалась покупать хурму спелую, с полосочками, чтобы сладкая была и вкусная. Я заметила закономерность, что чем больше на хурме темных полос, тем она слаще и ароматнее.

Целый месяц я ела хурму, и только иногда заменяла ее морковкой или яблоками, а в обед съедала салат из яблок, капусты или той же моркови. Упражнения для глаз продолжала делать, промывала глазки настоем василька. Умудрилась улучшить зрение на целые полторы диоптрии за этот месяц. Но самое удивительное было в том, что за это время у меня ни разу давление не скакнуло, хотя я уже гипертоник со стажем. Конечно, у меня не бывает давления за двести, но все же частенько приходилось поволноваться из-за своего состояния. А тут целый месяц все в порядке, вот только по-маленькому чуть чаще стала бегать, как начала много хурмы есть. Видимо, именно это и помогло мне давление нормализовать, ведь избыток жидкости и отеки означают перегрузку всех органов, почек, сердца, а значит, и сосудов, а хурма мне лишнюю жидкость вывела из организма.

Так я одним средством помогла и своим глазам близоруким, и давление в норму привела без всяких лекарств. И за все это моей ароматной помощнице хурме спасибо сказать надо. Мне даже кажется, что я и выглядеть стала моложавее, цвет лица поменялся в лучшую сторону. Недаром мне мама в детстве говорила, что для красоты лица надо есть морковку. Видно, похожи хурма с морковью чем-то, раз я помолодела. Мне теперь другого лекарства не надо. Вся надежда на хурму – и сосуды после нее в норме, и зрение улучшается, и внешний вид.

Татьяна Петрова, г. Чебоксары

Мы любим баклажаны!

Очень мы с мужем любим баклажаны. Он у меня по молодости поваром работал, да потом переквалифицировался, к моему великому сожалению. Но навыки свои он не потерял и до сих пор частенько балует меня каким-нибудь интересным блюдом. Все-таки недаром говорят, что лучшие повара – это мужчины. Они до такого додумаются при приготовлении, что женщинам и не снилось.

А я в его исполнении больше всего люблю разные тушеные овощи. Когда он их готовит, такой аромат идет неземной, что просто слюнки текут в ожидании готового блюда. А если еще он чесночка добавляет, то это просто волшебно становится. Иногда я думаю, ела бы я столько овощей каждый день, если бы за моего мужа замуж не вышла? Думаю, что нет.

Хорошо, что и у мужа моего, и у меня самой большая любовь к баклажанам. Для нас тушеные баклажаны в овощах – это обязательный компонент. Помню, в тяжелые перестроечные времена какое-то время баклажаны были нам недоступны, так потом, когда мы снова смогли их покупать, такое было счастье у нас обоих. В тот сложный период мы действительно стали есть меньше овощей. Именно тогда врачи поставили мне диагноз атеросклероз и велели есть побольше полезных для сосудов продуктов. А мне овощей и не хотелось совсем, потому что готовили их мы без наших любимых баклажанов.

Зато когда они появились, я стала есть их несколько раз в неделю, как ненормальная. Вечно мужа просила их потушить с морковкой и чесночком. С тех пор я с этим овощем не расстаюсь. А когда мне доктора велели сдать кровь на холестерин, так как при атеросклерозе его контролировать очень важно, то оказалось, что он у меня в норме. Думаю, что тут дело не обошлось без помощи баклажанов.

Я, кстати, замечаю, что если несколько дней не ем овощей, то мой кишечник сразу же начинает вяло работать. Никак его не приучить регулярно выполнять свои обязанности. А начинаю любимые овощи поедать, сразу все в порядке становится. И сердечко у меня от баклажанов лучше работает, наверное, потому что муж нередко их запекает, а в печеных баклажанах калия и магния много. Мне давно еще кардиолог говорил, что надо есть запеченные овощи и даже фрукты, чтобы сердце калием подпитывать, – картошку, баклажаны и яблоки. Помню, как мой знакомый из Грузии говорил, что на Востоке баклажаны называют овощем долголетия. Теперь я понимаю, почему это так, ведь без здоровых сосудов здоровья не видать. Кроме того, от баклажанов у меня явно улучшается состояние суставов. Я слежу за суставами, травки разные пью от подагры, и в целом они меня сильно не беспокоят, но иногда все же обостряется болезнь, и тогда на помощь приходят баклажаны. Ни разу подагра не обострялась, если я регулярно ела баклажаны. Вот такая у меня аптека дома получается, благодаря моему мужу и баклажанам.

Авдеева Алина Михайловна, г. Санкт-Петербург

ЦИТАТА

Нет ничего более изобретательного, чем природа.

Цицерон Марк Туллий

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ РОДИНА...

Вот, наконец, наша семья решилась на поездку, чтобы почувствовать красоту природы нашей Родины. И, главное, посетить те святые места, где так зримо чувствуешь присутствие благодати Божией. Прежде всего нами был разработан план путешествия. Были наведены справки о святынях северного края. Путешествовать решили на машине, взяв с собой палатку, спальные мешки, плитку с газовым баллоном, продукты питания. И, конечно же, прежде всего, взяли благословение у батюшки.

Решили отправиться в путешествие после праздника св. ап. Петра и Павла. И сразу начались искушения. В ночь перед отъездом заболевает дочь Анна. Температура, недомогание... Что делать? Вспомнились слова Спасителя: «Приидите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас» (Мт. 11, 28). Помолились и... вперед. Господь не оставит!

И вот мы добрались до Переславля-Залесского. Трудно найти слова, чтобы передать восхищение Никольским, Феодоровским и Даниловским монастырями! На выезде из города еще одно чудо – Никитский мужской монастырь. Помолились усердно св. Никите Столпнику, попросили здравия нашей Ане, удачи в делах и приятной поездки. И дальше поехали – в Варницу, на родину преподобного Сергия.

Потом отправились в Ростов Великий. Вот и Спасо-Яковлевский Димитриевский монастырь. На его территории есть часовенка с источником прп. Димитрия и Иакова Ростовских. Молимся, умываемся, набираем с собой целебной водицы. И вот первое чудо: усталости как не бывало, а дочь полностью выздоровела!

Окрыленные, мы едем дальше – в Ярославль. Этот город произвел на нас неизгладимое впечатление. Совершив небольшую экскурсию по городу, направились в Кафедральный собор и попали на акафист «Федоровской Божией Матери». Ощутили тихое душевное спокойствие, и потом всю дорогу старались не заниматься пустыми разговорами, а по возможности молиться.

Проехали Вологду с ее многочисленными храмами и монастырями, Спасо-Прилуцкий мужской монастырь, где покоятся мощи св. прп. Димитрия и Игнатия Прилуцких. Запомнился и Спасо-Суморин монастырь, и достопримечательности Великого Устюга. Сколько же удивительных подвигов и чудес мы для себя открыли – обо всем не расскажешь! Кто-то едет отдыхать за границу, а мы предпочитаем родные края!

Эльвинова Ж., г. Тверь



ДИВЕН БОГ ВО СВЯТЫХ СВОИХ

Сколько великих святых, угодников Божьих имеется на Руси! Все знают преподобного Серафима Саровского, Николая Чудотворца, мат. Матрону Московскую и многих других. Но есть на святой Руси потаенные уголки, где подвизались праведники и мученики, о которых мало кто знает. И они тоже пополнили сонм святых земли русской. Вот об одном из них мне захотелось рассказать.

Есть в Ивановской области село Архангельское, и в нем – чудесный храм с высокой колокольней. Назван храм в честь архангела Михаила. Храм никогда не закрывался и не осквернялся. Служил в том храме архимандрит Леонтий. За свою горячую веру, проповедь, любовь к Богу и людям батюшка подвергался гонениям, арестам, ссылкам. Однажды в лагере его как священника пытались перевоспитать. В пасхальную ночь от него потребовали, чтобы он отрекся от Бога. Батюшка отказался это сделать. И тогда его подвергли пыткам. «Отрекаешься?» – спросили еще раз. А он им в ответ: «Христос Воскресе!». И тогда мучители отступили.

Был батюшка прозорлив, многие к нему приходили за советом и помощью, и никто не уходил без утешения. Обладал он даром прозорливости: предсказал и дату своей смерти, и где будет похоронен: «А когда я умру, из меня много воды потечет!» В тот год – лето 1972 – была сильная засуха: вся трава пожухла, речка обмелела. А внизу, из-под пригорка, где была могила батюшки, вдруг забил родник, да такой мощный! Там построили купель, а затем – часовенку. Вода оказалась целебной, и многие страждущие теперь получают исцеление по молитвам преподобного Леонтия. А мощи батюшки Леонтия сейчас находятся в том самом храме, где он служил, и он причислен к лику святых.

Преподобне отче Леонтие, моли Бога о нас!

Адрес: Янышевской Людмиле Владимировне, 156901, Костромская область, г. Волгореченск, ул. Ленинского Комсомола, д. 58, кв. 77, т. 8-906-609-36-87

МИЛОСТЬ БОЖИЯ

Я живу в Москве. Хожу в церковь, но не могу отстоять обедню до конца, потому что устаю, болят ноги и спина. И вот однажды я поехала к сестре в Ступино. Мы с ней отправились в деревню Колюпаново, где я родилась, и зашли в церковь, где меня крестили. Был солнечный зимний день. В церкви было тепло, мы разделись. Я встала под куполом церкви и начала молиться. У меня была миома, и я просила Иисуса Христа помочь мне исцелиться. Когда открылись ворота алтаря и вышел батюшка, мне показалось, что за вратами я увидела Иисуса Христа, спускающегося по солнечной дороже. И эта дорожка словно бы шла

ко мне. Руки мои стали горячими, я стояла в оцепенении...

Мы причастились, отстояли всю обедню (4 часа!), а когда вышли из церкви, то удивились, что нисколько не устали. А через некоторое время в городе я прошла обследование, и врачи не обнаружили миому. Спасибо тебе, Господи.

Адрес: Смирновой О.А., 127322, г. Москва, ул. Фонвизина, д. 13, кв. 16

ИСЦЕЛЕНИЕ МОЛИТВОЙ

Слово обладает великой силой. Александр Сергеевич Грибоедов писал: «Ах, злые языки страшнее пистолета». Другой поэт, Вадим Шефнер, писал так: «Словом можно убить, словом можно спасти, словом можно в бой полки повести». А молитвенное слово обладает еще большей силой, так как через него воздействует всемогущий Господь.

Часто, когда болеют наши родные и близкие, мы не знаем, чем им помочь. Мы судорожно хватаемся то за одно лекарство, то за другое. А ведь в первую очередь им нужна наша молитва. Люди идут в церковь, подают сорокоусты о здравии, молятся Господу Иисусу Христу, Целителю душ и телес, а также Пресвятой Богородице в честь Ее чудотворной иконы «Целительница», святому Пантелеимону-Целителю. Дома читают «Канон о болящем». Исповедь, причастие, соборование, молебны у святых мощей угодников Божьих – те святые таинства, которые болящим помогут.

Поскольку мы говорили с вами о святом слове, о молитвенном слове, то я даю вам молитву об исцелении больного, которая обязательно поможет вашим родным, близким при любой болезни.

«О премилосердный Боже, Отче, Сыне и Святый Душе, в нераздельной Троице поклоняемый и славимый, призри благоутробно на раба (рабу) Твоею (Твою) (имя), болезнию одержимого: отпусти ему вся согрешения его, подай ему исцеления от болезни, возврати ему здравие и силы телесныя, подай ему долгоденственное и благоденственное житие, мирные Твои и премирные блага, чтобы он вместе с нами приносил благодарственные мольбы тебе, всещедрому Богу и Создателю моему. Пресвятая Богородица, всесильным заступлением Твоим помоги мне умолить Сына Твоего, Бога моего, об исцелении раба Божья (имя). Все святые и Ангелы Господни, молите Бога о больном рабе Его (имя). Аминь».

Да будет на все святая воля Господа Бога. Всего доброго вам, Ангела-Хранителя.

Адрес: Матвеевой Людмиле Николаевне, 143988, Московская область, г. Железнодорожный-8, м/р Павлино, д. 25, кв. 167, т. 8-496-304-10-19

ПО ВЕРЕ ВАШЕЙ

Вот и прошел самый главный и строгий пост – Великий. Вот и встретили мы Светлое Христово Воскресение! Многие люди замечают, что после поста смягчается нрав, подавляется гнев, спокойнее становится душа – недаром церковь придает большое значение постам. Святой Иоанн Златоуст писал: «Пост тела есть пища для души». А святой Василий Великий говорил: «Сколько отнимешь у тела, столько придашь силы душе».

Причины болезней надо искать не в теле, а в душе. Обиды, ненависть, зависть, претензии к людям, к миру заставляют страдать душу и приводят к болезням тела. А пост продлевает жизнь. Взять, к примеру, Сергия Радонежского. Он дожил до глубокой старости и до последних дней трудился, а ведь он долгие годы питался только хлебом и водой. А преподобный Александр Свирский? Он семь лет в пустыне питался одной травой и дожил до восьмидесяти пяти лет. Конечно, нам такие подвиги не под силу, но не употреблять скоромной пищи во время поста многим под силу. Я читала, как один больной туберкулезом в последней стадии решил поститься, хотя ему врачи велели усиленно питаться. И еще он через силу добирался до церкви, причащался, соборовался. И после поста, к своему удивлению, врачи не обнаружили у пациента в легких никаких патологий.

Еще хочу рассказать о знакомом мужчине, который вел разгульную жизнь. Однажды он попал в автокатастрофу и на два года оказался привязан к постели. Вот только тут он понял, что у него есть душа, что она исстрадалась по духовной пище. Стал читать духовную литературу, соблюдать посты, молиться. И через два года он выздоровел и стал совершенно другим человеком.

К.Л., г. Астрахань (адрес в редакции)

ЗАСТУПНИК И ПОМОЩНИК

К вам обращаются сестры Стефано-Махрищского монастыря, что находится в селе Махра Владимирской области. Несколько слов о преподобном Стефане Махрищском. Он был родом из Киева, принял иночество в Печерской обители, где несколько лет провел в подвигах послушания и молитвы. Затем поселился в местечке Махрище, в тридцати пяти верстах от Сергиевой пустыни. Жил уединенно, не принимая желавших присоединиться к нему. Но потом уступил просьбам и, таким образом, в 1358 году основал обитель, в которой был поставлен игуменом. Преподобный Стефан, великий угодник Божий и чудотворец, был духовным другом и собеседником преподобного Сергия Радонежского, первым наставником преподобного Кирилла Белозерского.

Позже святой Стефан удалился в другое место и основал обитель во Имя Святой Троицы. Дожил преподобный до глубокой старости, принял схиму и скончался в 1406 году 14(27) июля. При построении нового каменного храма во Имя Святой Троицы в 1550 году были обретены нетленными его святые мощи. Они прославились явлениями благодатной помощи в различных болезнях и бедах всем призывающим имя святого.

Сестры Стефано-Махрищского монастыря обращаются к читателям с просьбой помочь нашей болящей сестре. У нее миопатия. Может, с Божьей помощью кто-то откликнется и пришлет какие-либо рецепты, которые помогли им в лечении этого заболевания. Молитвенно просим помочь.

С любовью, монахиня Алексия, монахиня Антония, монахиня Арсения.

Адрес: Цветковой З.А. (монахиня Алексия), 601632, Владимирская область, Александровский район, с. Махра, Свято-Троицкий Стефано-Махрищский монастырь

ГЕРАНЬ ОТ НЕВРАЛГИИ

Невралгия тройничного нерва – ох и тяжелая же зто болезнь, особенно если часто начинает донимать. Врач мне уколы витаминные прописывала, а у меня на них такая аллергия появилась! Так что не смогла я советом доктора воспользоваться. Зато совет, что мне соседка дала, очень кстати пришелся. Нужно взять несколько зеленых листьев комнатной герани душистой, положить на льняную ткань, прибинтовать к больному месту, а сверху теплый платок. В течение дня можно сменить 2-3 раза листья на свежие. По словам соседки, у нее уже через день боль стихает.

Я попробовала так сделать – и правда, назавтра все прошло. А сколько лет зря мучалась! Не знала, что лекарство прямо дома у меня. На подоконнике растет.

Куропаткина О.Б., г. Тверь

КОРИЦА – ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Был однажды такой период в моей жизни, во время которого я постоянно испытывал неприятные ощущения в желудке, в животе в целом. Конкретно ничего как будто и не болело, но все время желудок после еды как-то неправильно реагировал, видимо, это были спазмы. А кишечник бурлил. Однажды мама за столом услышала, как громко урчит мой живот, и насторожилась, стала меня подробно расспрашивать. Я воспользовался моментом и описал симптомы, которые меня беспокоили. Мама у меня и по образованию медсестра, и по призванию – целитель. На своих грядках постоянно выращивает какие-то травки, настойки готовит, словом, многое знает. И она мне посоветовала лечиться порошком молотой корицы.

Два–три раза в день до еды я принимал порошок корицы в количестве, которое умещается в 1/4 чайной ложки, если быть точным – 2–3 г на прием, запивая теплой водой.

Честно говоря, никогда бы не подумал, что такое лечение может быть эффективным. Специально занялся изучением этого вопроса, несмотря на то, что уже чувствовал себя вполне здоровым, и оказалось, что корица не только для пищеварительного тракта полезна, она возбуждает аппетит, успокаивает сердцебиение, даже при параличе помогает тонизировать организм, укрепляет организм после изнурительных болезней и много еще полезных свойств имеет. А для меня самое главное – я вылечился, мой желудок прекрасно себя чувствует.

Кирилл Викторович Потапов, г. Норильск

КОГДА СОЛЬ – ДРУГ

Когда при мне говорят, что соль – зто белая смерть, я обязательно заступаюсь, и если зто уместно, рассказываю историю про себя, в которой соль сыграла важную роль в избавлении от больших неприятностей со здоровьем. Дело в том, что после рождения моих двух детей у меня что-то случилось с желчным пузырем. Часто случались приступы боли в подреберье, пришлось идти обследоваться, и вот тогда выяснилось, что у меня гипокинезия желчных путей. Проще говоря, желчь очень плохо отходит из желчного пузыря, застаивается, поэтому возникают боль и дискомфорт. Справедливости ради надо сказать, что и способов лечения этого явления существует множество, особенно народных с использованием лекарственных растений с желчегонными свойствами. Но я лечилась еще проще, и мне зто помогло.

Перед каждым приемом пищи я щепотку обычной поваренной соли, не запивая водой, просто рассасывала во рту.

Как мне позже объяснил мой доктор, глотая соль, мы стимулируем выброс желудочного сока и создаем сигнал для того, чтобы желчь начала поступать в положенное место. То есть соль запускала активный процесс переваривания пищи. Правда, при зтом всю остальную еду я практически уже не солила. Но вылечилась я очень быстро. Такое средство можно использовать и в качестве зкстренной помощи, когда возникает боль в желчном пузыре.

Тамара Георгиевна Сараткина, г. Невинномысск

ПРЯНУЮ ГВОЗДИКУ ИМЕЙТЕ В ДОМЕ

У меня предрасположенность к гипертонии, живу с зтим несколько лет. Первое время чувствовала себя как будто на пороховой бочке: очень боялась каждого скачка. Постепенно настолько привыкла к новому состоянию, что перестала волноваться, мне даже показалось, что все с давлением в полном порядке. Но вскоре давление опять запрыгало. Я даже свои наблюдения сделала: даже если давление слегка повышено, но держится стойко без колебаний в ту или иную сторону, я себя чувствую сносно; но если давление то повышается, то понижается – нахожусь на грани обморока. Однажды в таком положении на грани обморока я оказалась на автобусной остановке. Пришлось сесть на скамейку и дожидаться, пока не полегчает. В зтот момент женщина, которая, как и я, ждала автобус, рассказал мне, как она спасается от скачков давления.

Надо взять 40 бутонов пряности гвоздики, залить 4 стаканами воды и кипятить на умеренном огне до тех пор, пока количество воды не уменьшится вдвое. Отвар перелить в бутылку, после того как остынет, хранить в холодильнике. Принимать по одной столовой ложке три раза в день.

Первый курс у меня занял столько времени, сколько потребовалось на то, чтобы выпить зто количество отвара. Через три месяца я еще один курс провела, осталась довольна: мне кажется, что давление стабилизировалось настолько, что можно не опасаться гипертонических кризов вообще.

Антонина Николаевна Терешина, г. Омск

КРИЗИС–АДЕНОМА

есть ли связь?

С тех пор как с этим кризисом цены на продукты и на коммунальные услуги поползли вверх, стал замечать, что у меня ухудшилось состояние здоровья. Особенно в мочеполовой системе. Порекомендуйте, что нибудь эффективное, но доступное.

Степанов А. В.

Экономические спады резко увеличивают заболеваемость мужчин. Прежде всего страдает предстательная железа. **Стресс провоцирует рост аденомы.**

Начинаются учащенные позывы к мочеиспусканию, эректильная дисфункция, что влечет еще больший стресс и прочный круг замыкается...



Специально для мужчин, остро нуждающихся в помощи, запущена мощная антикризисная программа. Теперь уникальный **аппарат ЭСРВ-01 для восстановления мужского здоровья** будет доступен в неограниченном количестве и по сниженным ценам. Возможность избавления от аденомы и простатита, **восстановления либидо и эрекции** теперь есть и у Вас. **Помощь гарантирована каждому обратившемуся.**

ЗВОНОК И КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНЫЕ **8(495)646-97-94** **8-800-200-03-49**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РОССИЙСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ ПОПАЛСЯ НА ИНДИЙСКУЮ УДОЧКУ

Мой сын много лет был алкоголиком. Это при том, что раньше употреблял наркотики. Мне говорили, что лечить бесполезно. К счастью, нарколог помог раздобыть редкий индийский препарат ГЕП В! Вскоре сын перестал напиваться в стельку, потом бросил совсем, вернулся к жизни. Сейчас может позволить себе по праздникам выпить. Как все нормальные люди, не испытывая похмелья и зависимости!

Руднева М.И., Москва

ГЕП В – крупнейшее открытие в борьбе с алкоголизмом, благодаря которому избавились от алкогольной зависимости уже тысячи людей по всему миру. Теперь **ГЕП В** доступен у нас. **ГЕП В** восстанавливает выработку пептидов, отвечающих за нормальное состояние психики и устранение алкогольной зависимости.

В результате ГЕП В:

- **Устраняет тягу к алкоголю**
- **Восстанавливает психо- эмоциональные процессы**
- **Регенерирует клетки печени**
- **Нормализует функции гипоталамуса**
- **Рекомендован даже при женском алкоголизме**
- **Возможно применение без ведома больного**
- **Применяется при сопутствующих заболеваниях**

ЭФФЕКТИВНО

Не является лекарственным средством

ПОДТВЕРЖДЕНО ИСПЫТАНИЯМИ ВЕДУЩИХ НАРКОЛОГОВ

Остерегайтесь подделок. Информация конфиденциальна

Телефон в Москве **8(495)223-48-07**

8-800-200-05-13

Бесплатная горячая линия

НАСТОЙКА САБЕЛЬНИКА производства «ЭВАЛАР» бережно лечит суставы без осложнений на ЖКТ



Согласитесь, что расплачиваться за лечение суставов или позвоночника проблемами с желудочно-кишечным трактом (ЖКТ) явно не входит в Ваши планы. Но зачастую многие синтетические препараты не оставляют иного выбора. **Как же сделать лечение более щадящим, особенно для тех, кто уже имеет проблемы с ЖКТ?**

Специалисты компании «ЭВАЛАР» первыми в России научно обосновали лечебные свойства уникального растения сабельник. В течение пяти лет была разработана **НАСТОЙКА САБЕЛЬНИКА – первое лекарственное средство растительного происхождения для лечения суставов и позвоночника.**

Многолетние клинические исследования в институте ревматологии показали, что **НАСТОЙКА САБЕЛЬНИКА бережно лечит суставы, снимая воспаление и боль.** При совместном применении с синтетическими лекарствами НАСТОЙКА САБЕЛЬНИКА усиливает их эффект. Это позволяет значительно снизить прием синтетических лекарств, а значит, и сократить количество осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта.

НАСТОЙКА САБЕЛЬНИКА от компании «ЭВАЛАР» бережно лечит суставы, не повреждая ЖКТ. Для тех, кто вынужден ежедневно принимать синтетические средства, такое растительное лекарство – просто находка!

Спрашивайте в аптеках!

О возможности приобретения непосредственно от завода-изготоеителя можно узнать по тел.: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
При покупке 5 упаковок – **СКИДКА!** Цена со скидкой за 1 упаковку (100 мл) – 109 руб. Предложение действует до 30.06.09 г.
Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.

«ЭВАЛАР» – здоровья дар!

ЛС-002431 ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ОГРН 1022200553760

Весна – время обострения многих болезней, и одна из них – язва желудка. Но если соблюдать некоторые правила, этого обострения можно избежать. А если все-таки ваша язва проснулась, не паникуйте, а наоборот, обратите внимание на состояние нервной системы, так как повышенная нервозность только усугубляет положение. Помогут зарубцевать язву лечебные травы, мед и специальная диета.

ЕСЛИ ПРОСНУЛАСЬ ЯЗВА

Заживляем язву

• Засыпьте вечером в термос 3-4 ложки предварительно обжаренной гречневой крупы (но только обжаренной совсем немного), залейте 10 столовыми ложками кипятка и утром съедайте эту кашу на первый или второй завтрак в течение как минимум недели (можно есть эту кашу до полутора месяцев).

• Для того чтобы язва быстрее зарубцевалась, приготовьте 5-процентный настой цветов пижмы обыкновенной. Дайте настояться столовой ложке цветов в стакане кипятка и принимайте по 70-100 мл 2-3 раза в день. Вяжущие вещества пижмы помогают снять воспаление и убивают микробы в желудке. Но не пейте пижму более 2 недель – это токсичное растение, поэтому дозировку превышать нельзя, а беременным и детям младшего возраста пижма вообще противопоказана.

• Надежным средством для затягивания язв считается смесь кефира с растительным маслом. Выпивайте каждый день 1 стакан свежего кефира, в который добавляйте 1 столовую ложку растительного масла. Смесь выпивайте на ночь, и ее обволакивающее действие поможет быстро заживить язву.

• 12 штук грецких орехов, собранных или в конце мая, или в начале июня, измельчите и залейте 0,5 л 60-процентного спирта, оставьте настаиваться на 10 дней. Принимайте настойку перед едой по следующей схеме – первые 3 дня пейте по 5 мл настойки, а затем увеличивайте дозу каждый день на 5 мл. Максимальная доза должна составлять 45 мл на один прием (это будет на 11-й день). После достижения этой дозировки количество принимаемой настойки необходимо уменьшать в обратном порядке – каждый день уменьшайте ее на 5 мл вплоть до того момента, когда вы выпьете всего 5 мл настойки (это должно случиться на 20-й день приема). После этого надо продолжить прием 5 мл настойки грецкого ореха еще 7 дней.

• Исключите из питания продукты, которые могут травмировать слизистую желудка – это грубая, кислая, острая, перченая пища, алкоголь, кофе, очень горячая или холодная еда. Старайтесь чаще употреблять слизистую обволакивающую пищу – она частично защитит желудок. Хорошо есть рисовые, геркулесовые каши, супы, молоко, если вы его нормально переносите. Неплохо периодически проходить курсы очищения с помощью абсорбентов, например, активированного угля. Отлично действует рыбий жир или препараты, в которые он входит. При язве нельзя есть кислое, но витамин С необходим, поэтому добавляйте периодически в рацион капусту, сладкий перец, печень.

Снимите боль

• Если у вас случилось обострение язвы желудка, то выпивайте по 1 столовой ложке воды каждые 30 минут, но так, чтобы ее прием попадал между приемами пищи.

• Возьмите махровое полотенце и смочите его в отваре 100 г полевого хвоща и 200 г сосновых веток. Проварите недолго на медленном огне смесь из трав, залив их 2 л кипящей воды. Компресс наложите на живот на 1,5 часа. В период обострения такие компрессы особенно эффективны, но возможно их использование и в профилактических целях. Для профилактики обострений делайте компрессы ежедневно в течение 2 недель 2 раза в год – весной и осенью.

• В хронической стадии болезни, при появлении боли возьмите большое махровое полотенце смочите в горячей воде (температура около 60 градусов), выжмите и быстро, чтобы оно не остыло, оберните вокруг живота. Для обертывания полотенце сложите 2-3 раза и оберните живот так, чтобы после обертывания один конец полотенца заходил на другой на 30-40 см (следите, чтобы полотенце было достаточно широким и могло закрыть весь живот). Вторым, сухим, еще более широким полотенцем накройтесь поверх первого, а сверху положите еще и одеяло. Лежите на спине с обертыванием в течение 20 минут, хорошенько накрывшись толстым одеялом, затем переоденьтесь в сухую одежду и отдыхайте в кровати еще в течение 1 часа.

• Возьмите поровну корень дудника, корневище аира болотного и кору дуба. 5 столовых ложек сбора залейте 1 л воды, дайте настояться в течение 10 часов и поварите на водяной бане 10 минут. Принимайте отвар по полстакана 4 раза в день перед едой. Корневище аира противопоказано при повышенной секреторной функции желудка, а кору дуба не назначают маленьким детям для приема внутрь.

• Смешайте 1 часть цветков ромашки лекарственной, и по 2 части травы зверобоя продырявленного и корневища лапчатки прямостоячей. 2 столовые ложки сырья залейте 2 стаканами кипятка, оставьте в тепле настаиваться на 1 час и процедите. Принимайте по полстакана в теплом

виде утром натощак и через 1-1,5 часа после еды, а также вечером перед сном при болях. Плюсом этой смеси является то, что она обладает успокаивающим действием, а это очень важно при язве. Известно, что волнение и стрессы могут усилить язву, а вот спокойный образ жизни оказывает выраженное благотворное действие при этой болезни. При очень высокой температуре и гипертонии зверобой пить не очень желательно, также не следует пить настой этой травы в чистом виде длительное время.

• От болей при язве помогает отвар семян льна, обладающий обволакивающим действием. Варите семена льна в воде до образования жидкого киселя и пейте его по полстакана 5-8 раз в день, независимо от времени приема пищи. Боль может пройти уже через 2 или 3 приема, но все же после этого не следует прекращать лечение – попейте кисель еще 3-4 дня, чтобы боль не вернулась. Чтобы лечение киселем из льняного семени было еще эффективнее, к каждой порции киселя добавляйте по 5-7 капель спиртовой настойки прополиса. Чтобы ее приготовить, 3 грамма прополиса залейте 50 мл спирта и дайте 14 дней настояться в темном теплом месте. После приготовления настойку профильтруйте через несколько слоев марли. Чтобы настойка не потеряла своих лечебных свойств, храните ее в темном месте при комнатной температуре.

Медовая аптечка

• Мед очень легко усваивается организмом, содержит много витаминов, уничтожает бактерии в желудке и заживляет любые ранки и язвы. Поэтому мед незаменим при язве желудка и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Но есть определенные отличия в приеме меда для больных язвой желудка с нормальной, повышенной и пониженной кислотностью. Если вы страдаете язвой, но кислотность у вас нормальная, пейте медовый раствор в теплом виде – за 40-50 минут до еды, растворив граммов 30-60 меда в 200 мл воды.

• При повышенной кислотности принимайте по 30-60 г меда, растворенного в стакане теплой воды температуры 37-38 градусов, за 1,5-2 часа до завтрака и обеда, а также через 3 часа после ужина. В течение года вам необходимо провести 2 курса – весной и осенью, каждый из которых должен длиться не менее 1,5-2 месяцев. Это сделает желудочный сок менее агрессивным и поможет быстро заживить язву.

• Если кислотность понижена, то язву лучше лечить раствором меда в прохладной или холодной воде. Смешивайте 30 граммов меда в стакане воды температурой 35-36 градусов и пейте 3 раза в день за 10-15 минут до еды. Пить раствор необходимо потихоньку. Принимая мед непосредственно перед едой, особенно с холодной водой, вы стимулируете выделение желудочного сока.

• Приготовьте себе прополисное масло и принимайте его 3 раза в день за 1-1,5 часа до еды. Для этого возьмите 1 кг сливочного масла, положите его в эмалированную кастрюлю и доведите до кипения, затем снимите с огня и положите в него 100 г мелко нарезанного прополиса. Перемешивайте смесь масла с прополисом в течение 15 минут при температуре 80 градусов. После этого процедите смесь прямо в горячем виде через слой марли и слейте в чистую стеклянную посуду, которую плотно закройте. Храните готовое прополисное масло в прохладном месте и принимайте его в течение 3 недель. Во время лечения обязательно соблюдайте диету – ешьте только протертую пищу, богатую витаминами, а все острое, жгучее и жареное исключите из рациона.

Помогут упражнения

• После того как уйдет обострение, вы можете продолжить лечение упражнениями. Начинайте выполнение комплекса прямо в постели, делая для начала несколько упражнений и постепенно добавляя к ним все больше новых.

• И. п. лежа на спине, вытянутые ноги вместе, руки лежат вдоль туловища. Одновременно сгибайте и разгибайте пальцы рук и ног. Повторите 6-8 раз. Дыхание свободное.

• И. П. то же. Свободный вдох и выдох. Повторите 3 раза. Темп медленный.

• И. п. лежа на спине, руки обоприте на локти, стопы поставьте перпендикулярно полу. Одновременно опустите кисти и стопы, потом вернитесь в исходное положение. Повторите 4 раза. Дыхание свободное.

• И. п. лежа на спине, руки лежат вдоль туловища. Согните руки в локтях и выпрямите. Повторите 4-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное. Затем полежите спокойно примерно полминуты-минуту. Дыхание свободное.

• И. п. лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки лежат вдоль туловища. Разведите носки в стороны, затем соедините, при этом старайтесь, чтобы ноги полностью поворачивались от бедра внутрь и кнаружи. Повторите 4-6 раз.

• И. п. лежа на спине, ноги соединены и выпрямлены, руки лежат вдоль туловища. Поднимите плечи вверх – сделайте вдох, опустите плечи – выдох. Повторите 3 раза. Темп медленный.

• И. п. лежа на правом боку, руки вдоль туловища. Отведите прямую левую ногу в сторону, затем вернитесь в исходное положение. Перевернитесь на левый бок и то же проделайте на левом боку. Выполните по 4-6 раз на каждом боку. Отдохните около минуты.

• И. п. лежа на животе, ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища. Сгибайте и разгибайте ноги в коленях. Повторите 6-8 раз в среднем темпе. Лежа на животе, спокойно отдохните полминуты.

• И. П. Стоя на четвереньках. Выпрямитесь и встаньте на колени, вернитесь в исходное положение. Повторите 2-4 раза.

• И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы у ягодиц. Разведите колени – сделайте вдох, соедините – выдох. Повторите 2-4 раза.

• И. п. лежа на спине, ноги согнуты, упор на локти. Поднимите таз, вернитесь в исходное положение. Повторите в медленном темпе 2-4 раза. Отдохнуть около минуты.

• И. п. лежа на спине, ноги вытянуты. Делайте одновременно круговые движения кистями рук и стопами ног, сначала по часовой стрелке, потом против часовой. Повторите по 4-6 раз в каждую сторону.

• И. п. лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Опустите правую стопу вниз, одновременно кисть левой руки поднимите вверх, проделайте то же самое левой ногой и правой рукой. Выполняйте без остановок, постоянно чередуя ноги, по 4-6 раз в каждом направлении. Расслабьтесь, лежа на спине с вытянутыми вдоль туловища руками, дышите полной грудью.

Подготовила Инна Листок



И МАЙ УЖЕ НЕ ТАКОЙ, И МЫ ДРУГИЕ

В канун первомайских праздников я не в первый раз уже задумываюсь о том, почему все так в жизни меняется: с одной стороны, мы все стали жить лучше, стали образованнее, разбираемся в высоких технологиях и политкорректности; каждый второй дружит с Интернетом и имеет не по одному мобильному телефону. Мы научились, наконец, сами принимать решения и отвечать за собственную жизнь, мы научились выбирать свои пути.

Еще не так давно люди об этом могли только мечтать. Но почему же все чаще можно услышать, даже от моих знакомых, что люди стали отдаляться друг от друга? Простой пример: когда моя семья получила отдельную квартиру, и мы вселялись в новую многоэтажку, то все соседи с первого по пятый этаж за короткое время перезнакомились, и знали соседей не только в лицо. А сегодня? Люди сталкиваются на лестничной клетке нос к носу и не здороваются. Почему такое происходит? Почему мы то ли стесняемся, то ли вообще не хотим пожелать встречному человеку здоровья? Ну да Бог с ними, возможно, мне надо меньше брюзжать и не обращать внимания на такие мелочи. Согласна, но в глубине души сидит заноза, которая напоминает, что вся жизнь простых людей, то есть абсолютного большинства людей, тех, кого нынче чаще именуют электоратом, из мелочей и состоит. И почему бы не сделать такие мелочи приятными? Причем не прилагая особых усилий.

Или вот еще пример: ничего не хочу говорить о политике, но разве праздничные демонстрации мы когда-нибудь воспринимали как форму политического протеста или несогласия? Да нет, конечно! Мы собирались, чтобы повеселиться, вместе собраться за шумным застольем, попеть песни и потанцевать. Вся атмосфера праздника и веселья, не хочу сказать сплачивала, но все-таки вселяла в любого из нас уверенность, что есть друзья, хорошие приятели, которые могут поддержать, помочь, в случае чего. И ведь все с удовольствием собирались на демонстрацию, нарядно одевались, а дома готовили угощения из припасов и раздобытых деликатесов. Сейчас любой деликатес можно купить в соседнем гастрономе, стол можно уставить яствами, только вот сидеть за ним соберутся два-три человека... в лучшем случае. Все по норкам, подальше от чужих взглядов, чужих проблем и забот. Своих хватает. Вот именно – своих. Мы стали думать только о себе. И, разумеется, это тоже правильно: человек сам – кузнец своего счастья. Вот и ходят по улице счастливые одинокие люди с тоской в глазах. Особенно это бросается в глаза в праздничные дни.

Кто-нибудь обращал внимание, например, как в канун женского праздника много одиноких женщин с чахлыми букетиками в руках? И, честное слово, я никому не хочу испортить настроение, я хочу немного растревожить по-хорошему. Сейчас впереди череда майских праздников, нам представляется возможность стать немного приветливее, дружелюбнее, заботливее и, в конечном счете, счастливее. И давайте желать друг другу здоровья и счастья каждый день, не дожидаясь праздников, как в дни моей молодости, когда и мы были другими, и май был не таким. Как на фотографии из моего альбома.

Анна Михайловна Косарева,
г. Санкт-Петербург

ЕСЛИ ДРУЖБА – ЭТО НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Сегодня утро у меня началось с того, что ко мне буквально ворвалась внучка – ей 17 лет – взволнованная, разгневанная. Пришлось немало потратить усилий и нервов для того, чтобы ее успокоить и выяснить, в чем причина такого состояния.

Оказалось все, на первый взгляд, просто – она поругалась с подружкой и заявила, что больше знать не хочет ее, что она вычеркнула ее из всех баз данных. Сленг молодежный. Посидели мы с внучкой, поговорили, она ушла, успокоенная и при своем мнении. Я уве-



рена, что ссора эта никак не скажется на дальнейших отношениях, что через день подружки помирятся, обиды забудутся. Но меня немного встревожило другое: за последние несколько лет я знакомлюсь уже не с первой «самой, самой» подружкой моей внучки. В этом ряду их несколько. Одни занимают ведущее место, другие отходят на второй план, затем роли меняются, затем опять истории повторяются. Жизнь, одним словом. Я начинаю невольно сравнивать себя в молодости, своих подруг, и проецировать на ситуации, в которых оказывается моя любимая единственная внучка. Часто не проецируется. Не хочу сказать, что мы в молодости были лучше, воспитаннее. Ничуть, люди были точно такие, и проблемы у нас были такие же. Но дружили мы как-то по-другому. У меня по жизни сохранилось несколько близких подруг, но «самая-самая» – одна-единственная до сих пор. Уж не знаю, от чего это зависит, но почему-то дружба для нас никогда не была пустым понятием. И не только потому, что приходилось выручать друг друга в самые трудные моменты, это подразумевалось всегда само собой. Но еще и потому, что в каждую минуту была и остается уверенность, что моя подруга – это действительно каменная стена, это опора, поддержка, это понимание, взаимовыручка, это невозможность предательства, это полное доверие.

Когда я начинаю говорить об этом с внучкой, она соглашается, но тут же добавляет, что так не бывает. Что увести парня у своей подружки – это даже не беда, не стоит внимания, а уж о безграничном доверии на всю жизнь даже глупо говорить. Каждую минуту, мол, жизнь преподносит сюрпризы, поэтому рассчитывать надо только на себя. Мне от таких слов грустно становится. Начинаю приводить в пример моих друзей, на это внучка говорит, что мало ли что было в допотопные времена. А я думаю, при чем здесь времена? Люди-то всегда остаются людьми, и, несмотря на сложные обстоятельства, друзья должны оставаться именно преданными, сильными, или слабыми, но верными, единственными. И это не должно быть пустым звуком, я имею в виду, если человек называется тебе другом, то на всю жизнь. Даже если пути-дороги разойдутся. Никто не отменял эти отношения между людьми, я верю, что они так же ценятся сегодня, несмотря на внешнюю форму. Надеюсь на это. Как и моя подруга, с которой мы сфотографировались во времена нашей юности.

Нина Федоровна Соколовская, г. Псков

КАКОЙ НАРОД – ТАКИЕ И ПРИМЕТЫ

Раньше мы всегда старались запомнить – какой была погода на Пасху: потому что знали, что если в этот день будет тепло и ясно, значит, все лето будет солнечным и теплым. Не знаю, почему, но приметы работали. Я никогда бы не продолжила путь, если бы мне дорогу перешла женщина с пустыми ведрами.

Понятно, что, живя в городе, имея повсеместно водопровод, встретить человека с пустыми ведрами нереально, но и у нас в деревне теперь вода в каждом дворе своя. Несмотря на это, если кто-то вздумает идти по улице с пустым ведром, старается оповестить встречающихся, либо дает пройти тебе первому. У нас и сегодня черных кошек гоняют, если вздумается такой поперек дороги перейти, чтобы беду не накликала, а вот когда я приезжаю в город к своим, то не то что не гоняю их на улице, независимо от окраски, наоборот, стараюсь подкормить городских хвостатых беспризорников. Дома в деревне всегда замечаю: если вороны спят на дереве, рассевшись на ветках в разные стороны, по одной, значит, обязательно будет тепло. Рассказала внучке об этом, так она теперь постоянно за воронами из окна наблюдает и мне по телефону докладывает, что в городе вороны постоянно летают и кричат, но чаще всего – гуляют по земле в поисках пропитания, поэтому невозможно по их поведению угадать погоду. Но постоянно срабатывает другая примета: если у моего зятя болят суставы – будет дождь. Зять точно знает еще об одном: водку, поданную в стакане, допивай до дна – иначе будешь богат, но счастья в жизни не будет. Видимо, по этой же причине он никогда не оставляет и пустую бутылку на столе – это к безденежью. А мне кажется, что бутылку он прячет в любом случае, боится получить нагоняй от жены, от моей старшей дочери. Конечно, это в наше время такая примета верной была, потому что не пили каждый день, только по случаю. Но было много и других примет,



по которым можно было догадаться, что дальше будет. Не знаю, в чем тут дело, но если бы я в свои молодые годы вздумала сесть на стол, мне было бы не сдобровать, обязательно бы попало от взрослых. Считалось, что сидеть на столе – это к бедности. А сейчас – недавно зашла в контору за справкой, сидят и на столах, и на подоконниках, и ничего люди не боятся. Сказала, что нельзя, на меня и внимания никто не обратил. Я, конечно, не обижаюсь, просто иногда задумываюсь о том, что даже такие бытовые приметы имели под собой что-то, что воспитывало, предостерегало людей от нелепостей или глупостей, потому все и воспринимали эти приметы, чтобы не попадать впросак, в заведомо неприличную или неуместную ситуацию. А сейчас кого будет заботить, как человек выглядит в глазах окружающих: сидит на скамейке молодой человек, да еще с девушкой, пьют они оба пиво из бутылок и тут же оставляют их рядом со скамейками – ну никому же в голову не придет сделать им замечание. И хотя я по жизни человек неунывающий и жизнелюбивый, иногда все же задумываюсь над некоторыми вещами, например, какие сами, такие и сани, или – ну что же на зеркало пенять, коли рожа крива. Другими словами: какие люди – такие и приметы в ходу.

Полина Григорьевна Астахова, г. Смоленск

цитата

Остаться без друзей – самое горькое, после нищеты, несчастье.

Даниэль Дефо



Псориаз по наследству

Псориаз — одна из самых распространенных и при этом самых загадочных кожных болезней. Современной науке пока не удалось выяснить причины ее возникновения, известны лишь факторы, способствующие появлению этого тяжелого недуга. Какие же это факторы и можно ли их предотвратить? Умеет ли медицина лечить псориаз или хотя бы облегчать его течение? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач высшей категории клиники при кафедре дерматовенерологии Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова, канд. мед. наук А.В. КУЗНЕЦОВ.

– Алексей Владимирович, давайте начнем с вопроса, который волнует многих. Действительно ли псориаз передается по наследству?

– Скажем так: наследственность играет при псориазе очень важную роль. Чем больше генов, связанных с этим заболеванием, унаследовал ребенок, тем выше вероятность того, что он тоже будет болеть. Эта вероятность составляет практически 100%, если псориазом больны оба родителя. Но она снижается в разы, если болен только один из родителей, а если дальний родственник, то шансов заболеть псориазом у ребенка еще меньше. И все-таки на 60% это заболевание обусловлено наследственностью.

Примерно на 40% возникновение псориаза связано с влиянием внешних факторов; это лишь возможность заболеть, но не неизбежность. И эти 40%, по сути, являются ключом к профилактике болезни. Максимально убрав внешние факторы, способствующие заболеванию, можно значительно улучшить ситуацию.

– Какие же факторы провоцируют возникновение псориаза?

– Их можно условно разделить на внешние и внутренние. К внутренним относятся различные заболевания. Чаще всего это хронические очаги инфекции (в первую очередь ЛОР-органов), например, вялотекущие тонзиллиты, которые имеют сезонные обострения. Именно эти обострения, в свою очередь, провоцируют типичные для псориаза осенне-зимние рецидивы. Второй по распространенности внутренний фактор – эндокринные заболевания, в частности, изменения щитовидной железы. Нередко псориаз манифестирует в период полового созревания (12–16 лет), либо в период менопаузы и климакса (50–60 лет). И третий фактор, способный провоцировать псориатический процесс, – это интоксикации различного характера, не обязательно вызванные бактериями или вирусами. Людям, имеющим предрасположенность к псориазу, очень важно исключить избыточное употребление алкоголя и прочих токсических веществ. Здесь как никогда применима банальная мысль о важности здорового образа жизни.

– Расскажите, пожалуйста, о внешних провоцирующих факторах.

– В первую очередь это избыточная инсоляция. Ультрафиолет, в умеренных дозах обладающий лечебным действием, в большом количестве может спровоцировать рецидив болезни.

– То есть сильный загар может вызвать обострение псориаза?

– Может и вызвать болезнь, и ухудшить течение уже проявившегося псориаза. Существует очень грозное обострение, которое человек может получить, если на прогрессирующей стадии болезни подвергнется избыточной инсоляции – псориатическая эритродермия. Это тотальное, то есть полное поражение кожи с высокой температурой и лихорадкой. Оно требует очень серьезного медикаментозного лечения, в частности, гормональной терапии. Как видите, здесь грань между вредом и пользой очень тонка: в одних случаях инсоляция полезна, в других может привести к тяжелым последствиям.

Также во время обострения псориаза очень опасны травмы кожи. Существует синдром Кебнера, когда в прогрессирующей стадии крошечный порез или царапина ведут к появлению на этом месте псориатической бляшки. Любые травмы в этот период нужно свести к минимуму.

Нередко псориаз проявляется или обостряется после стрессовых ситуаций. Это либо хронические стрессы, которые сопровождают человека всю жизнь, либо пиковые нервные нагрузки.

– Каковы первичные симптомы псориаза, которые должны заставить человека обратиться к врачу?

– Типичная локализация псориаза – локтевая и коленная области. Чаще всего именно там появляются покрытые чешуйками, шелушащиеся красные бляшки, которые выглядят воспаленными. Но сначала на этом месте возникает неярко выраженное пятно, порой не похожее на классический псориаз.

Вторая излюбленная локализация – волосистая часть головы. Иногда начинающийся псориаз принимают за симптомы перхоти, но это стойкое поражение кожи головы со временем может выходить на открытые участки – лоб, заднюю поверхность шеи, заушную область, где возникает краснота и шелушение. Нередко болезнь поражает ногтевые пластины: они расслаиваются, утолщаются, на поверхности появляются характерные точки (симптом «наперстка»).

Хотя замечают псориаз по наружным проявлениям, в дальнейшем он способен затрагивать и жизненно важные органы. Например, может развиться псориатический артрит. Возникает осложнение с поражением суставов (чаще всего мелких) в области конечностей, или страдает поясничный отдел позвоночника. Отличаются от классического течения болезни и так называемые пустулезные формы заболевания. Они могут быть локализованы на ладонях и подошвах, либо распространены на всей поверхности кожи. Пустулы выглядят как гнойнички. Они долго держатся, в отличие от обычных гнойничков, и если подобные высыпания на коже не проходят, нужно обратиться к врачу. Это весьма тяжелая форма псориаза и лечится достаточно сложно.

– Некоторые врачи рекомендуют начинать лечение псориаза, только когда он доставляет человеку страдания. Вы с этим согласны?

– Считаю, что профилактику псориаза нужно начинать, как только станет известно, что у человека есть генетическая предрасположенность.



Он должен сразу же заняться своим здоровьем: посетить стоматолога и ЛОР-врача, проверить состояние ЖКТ, желчного пузыря, мочеполовых органов, так как любой из них может спровоцировать обострение. Далее, надо обследовать эндокринную систему, определить гормональный статус, избегать контакта с токсическими веществами. И, конечно, беречься от стрессов или по возможности снизить их влияние на организм. Иначе обострение может возникнуть в любое время, совершенно неожиданно для человека. Псориаз – это серьезный косметический дефект, который влияет на качество жизни. И если болезнь запустить, она будет доставлять моральные и физические страдания, вызывать постоянный дискомфорт.

Есть такая форма псориаза, как «дежурные» бляшки, которые годами существуют на определенных участках кожи, не причиняя особого беспокойства. Такое состояние не всегда требует активных лечебных мероприятий, если избегать провоцирующих факторов. Но наружная терапия, конечно, должна проводиться, чтобы держать процесс под контролем.

– Существуют ли эффективные методы лечения этой болезни?

– Они сейчас неплохо развиваются, и в специализированных медицинских центрах можно получать самое современное лечение, в том числе и лазерными методами. Доступность современных методов – важное условие успешного лечения псориаза. Если же такая специализированная помощь недоступна, то на первый план выдвигаются назначение адекватной терапии и профилактические меры по минимизации факторов, приводящих к обострению.

– Какие мази наиболее действенны при псориазе?

– Универсальной мази от псориаза не существует. В зависимости от фазы болезни требуются различные методы лечения и препараты, отличающиеся по составу и форме. При относительно спокойном течении псориаза и отсутствии его распространения достаточно применять смягчающие препараты для увлажнения кожи. В фазе обострения, когда распространяющиеся бляшки имеют тенденцию к шелушению, могут использоваться как препараты отшелушивающего свойства, так и наружные средства, содержащие кортикостероиды. Эти препараты уменьшают воспаление, корректируют течение псориаза.

– Многие люди избегают гормональной терапии, считая, что она вредна для здоровья...

– По поводу гормонов и гормональной терапии в головах пациентов имеются непонимание и путаница. При псориазе применяются кремы и мази, куда входят кортикостероиды, которые при грамотном назначении на ограниченный период не оказывают вредного влияния на организм, а результат бывает очень хорошим. Если же эти препараты используются бесконтрольно или человек занимается самолечением, то длительное применение препаратов с кортикостероидами может привести к осложнениям.

При лечении псориаза используются также мази, содержащие кальципотриол. Они эффективны в стационарной, то есть стабильной стадии псориаза, помогая быстрее справиться с болезнью. И в следующей, регрессивной стадии, когда свежие бляшки на коже не образуются, а состояние ранее возникших улучшается, для ускорения этого процесса применяют мази с дегтем, ихтиолом и другими подобными веществами.

– Как вы относитесь к специальным диетам для лечения псориаза?

– Диета полезна, если доказано влияние на псориаз со стороны ЖКТ, желчного пузыря. Тогда нужно использовать диету, чтобы, например, наладить работу желчного пузыря или вылечить дисбактериоз. Но нельзя в период обострения болезни прибегать к каким-либо необычным диетам; нужны просто щадящие режимы питания, чтобы облегчить работу организма в целом.

Диета способна оказать определенное влияние на течение болезни и облегчить ее, поскольку состояние кишечника и кожи очень связаны, но случаи излечения от псориаза с помощью одной только диеты пока не отмечены.

– Насколько полезна при псориазе фитотерапия?

– Она может принести немалую пользу, если не впадать в крайности, отменяя лекарства и уповая только на травы. Лечение псориаза должно быть комплексным. Фитотерапия, как и диета, – прекрасное дополнительное средство к основному лечению в ситуациях, когда обостряется псориаз. В некоторых случаях фитотерапия предпочтительнее химиопрепаратов, если их токсическое влияние на организм может спровоцировать обострение псориаза. Вообще, любую возможность корректировать течение болезни с помощью фитопрепаратов нужно использовать. Но опять же, определенных лекарственных трав от псориаза не существует. Травы используют в комплексе для улучшения состояния ЛОР-органов, ЖКТ, решения урологических или гинекологических проблем, то есть факторов, спровоцировавших псориаз в каждом конкретном случае.

– А для наружного применения?

– Кожные проявления псориаза очень многообразны, поэтому применение трав возможно, но под контролем врача, чтобы не ухудшить ситуацию. Например, применять водные настои трав к псориазным бляшкам бесполезно, а масляные растворы надо использовать с большой осторожностью, поскольку эфирные масла могут вызвать раздражение. И не стоит экспериментировать при псориазе – спокойно протекающую болезнь можно легко перевести в прогрессирующую стадию.

– Сейчас рекламируется множество чудо-лекарств, обещающих излечение псориаза. Можно ли им верить?

– Таких средств не существует, поскольку неизвестны причины болезни, и лечение затрагивает только его симптомы. Поэтому слово «излечение» некорректно, можно говорить только о кратковременном или долговременном улучшении. Но если вовремя и правильно скорректировать ситуацию, то много лет или даже всю оставшуюся жизнь человек может прожить без рецидивов.

Беседовала Наталия БАБАСКИНА

ДУША БОЛИТ СИЛЬНЕЕ

Я одинокая лежачая больная, лежу уже 7 лет. Все друзья потихоньку «рассосались», дочь вышла замуж и сказала, что у нее своя жизнь. Я на нее не обижаюсь – значит, виновата сама, воспитала неправильно. Очень бы хотела найти хотя бы друзей по переписке. Очень страдает душа от одиночества. Тяжело и физически, но душа болит больше. Может, есть еще одинокие люди, которым хочется общения. Пишите, буду очень рада!

Адрес: Светлане, 644033, г. Омск, ул. 8-я Северная, 119

МОИ ДРУЗЬЯ – КНИГИ

В 63 года я на болезни не жалуюсь. Одинока, личная жизнь не удалась, и мои друзья – книги. Людей, близких по духу, хороших приятельниц, практически нет. Хотела бы познакомиться с доброй, простой, одинокой женщиной 60-70 лет из г. Кемерово, у которой, как и у меня, нет родственников, и маленькая пенсия, и душа не на месте от одиночества. Мне нужна подруга, сестра, та, с которой возможны взаимопонимание и сочувствие.

Адрес: Элеоноре Тимофеевне, 650001, г. Кемерово-1, а/я 76

7 ЛЕТ ОДИНОЧЕСТВА

Мне 46 лет (156 см, 75 кг), родилась 8 сентября, по гороскопу Дева. Симпатичная, по характеру добрая, простая, отзывчивая, порядочная. Но я инвалид 2-й группы, живу с больной мамой в сельской местности. После замужества прошло 7 лет. Устала от одиночества. Хотелось бы встретить мужчину надежного, порядочного, непьющего, доброго, до 50 лет (рост до 170 см), желательно брюнета, который согласен на переезд в сельскую местность. Я человек верующий.

Адрес: Алексеевой Тамаре Николаевне, 442550, Пензенская обл., Лопатинский р-н, с. Генеральщино, ул. Центральная, д. 93

ОТЗОВИСЬ, ГЕННАДИЙ!

Суслов Геннадий Сергеевич, отзовись! В 1965-66 годах мы жили с тобой в одном студенческом общежитии в городе Пермь (бульвар Гагарина, 49). Я жила в комнате 199 на 5-м этаже. Там на танцах мы с тобой и познакомились, но летом 1966 года расстались. Если ты, Геннадий, прочтешь эти строки, то напиши, пожалуйста, мне письмо в г. Пермь, где я живу сейчас в 100 метрах от общежития, в котором мы с тобой жили. Или позвони мне. Очень прошу тебя. Я помнила о тебе все эти 42 года и считала себя виноватой перед тобой. И теперь хочу рассказать тебе всю правду, извиниться за свой поступок. Геннадий, я давно тебя разыскиваю и хочу узнать, как сложилась у тебя жизнь. Моя девичья фамилия Шарова Г.В., мой муж давно умер. Дорогие читатели, если кто-нибудь знает Суслова Геннадия Сергеевича 1945 года рождения, то сообщите ему, что я его ищу, или напишите мне, пожалуйста!

Адрес: Викуловой Галине Васильевне, 614070, г. Пермь, ул. Крупской, д. 41а, кв. 31. Тел. (342)-265-53-78 (дом.)

ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ ПРИРОДУ

Мне 33 года (172/54), живу в Петербурге в однокомнатной квартире. Веду здоровый образ жизни, увлекаюсь классической музыкой, рисую. Очень люблю природу. Ищу стройную женщину с похожими интересами, имеющую жилье в Ленинградской области или соседних областях.

Сергей, г. Санкт-Петербург, тел. +7-906-262-32-57

ИЩУ НАДЕЖНОГО СПУТНИКА ЖИЗНИ

Мне 27 лет, рост 167 см, полная. Имею двоих детей, живу в сельской местности, спокойная. Хотелось бы найти спутника жизни, который бы стал хозяином в доме и отцом моим детям. Откликнись, добрый мужчина до 40 лет, любящий семью и детей, трудолюбивый, верный, не корыстный, можно с ребенком.

Наталья, Самарская обл., тел. 8-927-738-10-73

БОЛЕЗНЬ МЕНЯ ПОДКОСИЛА

Мне 75 лет. Еще недавно я была активной, энергичной, общительной, ходила в хор 17 лет. В ноябре 2007 года случилось несчастье – я упала дома и сломала шейку бедра. От операции отказалась. Пролежала в постели 5 месяцев. Нога заживает, но стала короче на 2 см. В итоге – спайки по всему бедру, страшные боли. Хожу с клюшкой по квартире и около дома. По возможности делаю домашнюю работу, лечусь мазями, растиранием, делаю зарядку в постели, затем на ходунках. Понимаю, что в таком возрасте ждать полного излечения невозможно, и ходить, как раньше, до артроза обеих ног, я уже не буду. Часто переживаю из-за своей ущербности, как будто выбита земля из-под ног. Дочь с утра до вечера на работе. Мучает одиночество, чувство ненужности, часто бывает депрессия. Как могу, борюсь – читаю, занимаюсь кроссвордами. Через нашу газету хочу найти единомышленника, добрую душу – подругу или друга, чтобы переписываться и дружить. А вдруг кто поможет и своими рецептами.

Адрес: Кочетовой Нине Ивановне, 450105, Башкортостан, г. Уфа, ул. Королева, д. 19, кв. 57. Тел. 230-93-40

НАДЕЮСЬ СОЗДАТЬ СЕМЬЮ

Хочется встретить женщину 25-35 лет, можно с ребенком, без жилищных проблем, умеющую любить и уважать ближнего, дорогого человека. Мне 32 года (166/75). Сам из Крыма, в Москве работаю 6 лет (нравится, неплохо зарабатываю). Разведен, есть сын. Хотелось бы остаться с хорошим человеком в России и создать семью. Не пью, но курю. Если есть такая, которая хочет иметь мужа, отца и готова приютить молодого, симпатичного, не лентяя, пиши, буду ждать. Желательно фото (верну).

Адрес: Белканову Виктору Валентиновичу, 111673, г. Москва, ул. Новокосинская, д. 10, корп. 1, кв. 254

В ДОМЕ НУЖЕН ХОЗЯИН

Мне 62 года (165/80), вдова, пенсионерка. Живу в небольшом городе Ростовской области. Не имею ни материальных, ни жилищных проблем. Мужа похоронила очень давно. Есть взрослый сын, который с семьей живет в другом городе. Приедут на денек, проведают – и опять я одна. Хочу встретить мужчину моего возраста, хозяйственного, такого, чтобы умел сделать самую необходимую и простую работу в квартире: починить кран, забить гвоздь. Вредные привычки – в меру.

Адрес: Людмиле Эдуардовне, 347045, Ростовская обл., г. Белая Калитва, ул. Энгельса, д. 379, кв. 46

ГДЕ ТЫ, МОЯ ПОЛОВИНКА?

Симпатичная вдова, 65 лет, жизнерадостная, работящая, выгляжу моложе своих лет, без вредных привычек и жилищных проблем, познакомится для серьезных отношений с мужчиной, желательно из Санкт-Петербурга или Гатчины, без вредных привычек и жилищных проблем.

Тел. 8-813-715-31-20 (с 18 до 22 час.)

Дорогие читатели!

Началась подписка на «Лечебные письма» на 2-е полугодие 2009 года.
Подписаться можно в любом почтовом отделении по каталогам
«Почта России»: 99599, льготный – 44197
«Пресса России» и «Роспечать» – 82882

Подписываясь на «Лечебные письма» и становясь постоянным читателем, вы поддерживаете газету.
Подписка – это гарантия того, что вы получите все номера «Лечебных писем» в срок и по стабильной цене.

ПОЧТА РОССИИ
КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ
ПОЧТА РОССИИ
2009 второе полугодие
44197
99599

ПОДПИСКА-2009
ПРЕССА РОССИИ
82882

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
2009
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»
82882

Почта России — Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету ~~журнал~~ ______ (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА» ______ количество комплектов

На 200__ год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда ______ (почтовый индекс) ______ (адрес)

Кому ______

линия отреза

ПВ	место	литер

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА ______

На газету ~~журнал~~ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** (наименование издания)

Стои-мость	подписки	руб.	Количество	
	переадрес.	руб.	комплектов	

На 200__ год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(почтовый индекс) город, село, область ______
район ______
улица ______
дом | корпус | квартира ______ (фамилия, И. О.)

Внимание! Для пенсионеров существует льготная подписка! Подписной индекс – **44197**.
Требуйте информацию на почте!

Спасибо, что подписались на нашу газету. Дай вам Бог здоровья!

ОЧЕНЬ БОЮСЬ ОПЕРАЦИИ

В 22 года у меня альвеолярный эхинококкоз печени. Год назад оперировали, а месяц назад УЗИ показало, что в печени опять что-то образовалось. Очень боюсь операции. Люди добрые, пожалуйста, подскажите какой-нибудь рецепт от этой болезни. Очень на вас надеюсь.

Адрес: Курмангалиевой Г.Ж., 476242, Казахстан, Северо-Казахстанская обл., район им. Г. Мусрепова, с. Шукурколь

ХИМИЯ НЕ ПОМОГЛА

Зятю 40 лет, в декабре 2008 года ему сделали операцию на левом бедре. Диагноз шваннома мышечной ткани левой трети бедра с поражением кости и очагами в легких. Лечили химио- и лучевой терапией, народными средствами, но улучшений нет. Отзовитесь, у кого было такое заболевание! Как его победить?

Адрес: Никифоровой А.М., 230005, Беларусь, г. Гродно, ул. Брикеля, д. 9, корп. 3, кв. 143

У ДОЧЕРИ МИАСТЕНИЯ

Больна дочь, ей 25 лет, диагноз миастения. Предлагают операцию. Очень прошу откликнуться тех, кто сталкивался с этим заболеванием. Посоветуйте лечение народными средствами, отзовитесь те, кто перенес операцию по этому заболеванию, очень вас прошу!

Адрес: Левиной Ольге Васильевне, 248017, г. Калуга, б-р Энтузиастов, д. 11, кв. 104. Тел.: 4842-51-06-17 (дом.), 8-910-547-02-39 (сот.)

БОЛЕЮ ВМЕСТЕ С БРАТОМ

Помогите! У брата плохая кровь, ему делают вливание – химию, а это значит – рак крови. У самой заболели подошвы ног, гангрена, да еще у меня сахарный диабет. А в легких обнаружили доброкачественную опухоль.

Люди добрые, может, у кого были похожие болезни? Если кто вылечился народным способом, напишите нам, пожалуйста, очень ждем. Доброго вам здоровья!

Адрес: Майоровой О.Н., Ярославская обл., г. Переславль, ул. Коммунальная, 49

ПОДРУГА ЖДЕТ ПОМОЩИ

Помогите, пожалуйста, моей подруге! У нее инсульт, но не такой, который сразу бьет и все отнимается. У нее все происходит постепенно: сначала рука онемела, а потом уже и нога. Сейчас она лежит, рука и нога бездействуют, но речь еще не потеряна. И подруга не знает, как и чем лечиться. Ей 70 лет, и она ждет помощи, а врачам мы не нужны. Подскажите ей, как и чем лечить этот инсульт. Я верю в добрых людей. Если можно, откликнитесь побыстрее. Она выглядит очень неважно, то есть в депрессии.

Адрес: Соловьевой Зое Николаевне, 403874, Волгоградская обл., г. Камышин-4, ул. Короленко, д. 16, кв. 1

У ПЛЕМЯННИЦЫ САРКОИДОЗ

Племяннице 35 лет, у нее саркоидоз. Посоветуйте, пожалуйста, как бороться с этим тяжким недугом. Буду очень благодарен за помощь.

Адрес: Грице Богдану Антоновичу, 81600, Украина, Львовская обл., г. Николаев, ул. Тарнавского, д. 3, кв. 9

БЕСПОКОИТ МЕНИНГИОМА

Люди добрые, обращаюсь к вам с большой надеждой на помощь. Вот уже полтора года, как я страдаю сильным головокружением и постоянным дискомфортом в голове. У меня обнаружили доброкачественную опухоль мозга, менингиому 25x31x37 мм. Большая проблема в том, что опухоль находится в теменной области, поэтому делать операцию очень опасно, да и такие операции нам, простым пенсионерам, сейчас не по карману. Мне 62 года. Уважаемые читатели! Отзовитесь, если кто вылечился от такого же недуга или хотя бы смог облегчить состояние!

Адрес: Празь Марии Михайловне, Украина, Хмельницкая обл., г. Ким-Подольский, тел. +38-097-436-39-60

РАК ЛЕГКИХ

Прошу помочь в излечении моей болезни – рака легких (правая сторона подреберья). Лечиться в больнице нельзя, потому что больное сердце. Кто вылечился от такой болезни, напишите, пожалуйста.

Адрес: Недбайло Василию Петровичу, 356570, Ставропольский край, Арзгирский р-н, с. Арзгир, ул. Свободы 10-2, кв. 10

У РЕБЕНКА ДЦП

Прошу помочь моей дочери. Ей 4 года, она не сидит, не ходит, говорит только слоги. Диагноз ДЦП, спастический тетрапарез, задержка психомоторного развития, частичная атрофия зрительных нервов обоих глаз. На МРТ: двустороннее симметричное поражение белого вещества с признаками лейкодистрофии резудуального характера; дисплазия мозолистого тела, смешанная гидроцефалия. Будьте добры, помогите! Надеюсь только на вас и верю, что найдутся люди, которые готовы поделиться со мной своими знаниями.

Адрес: Троневой Анне, 359407, Калмыкия, Сарпинский р-н, п. Кировский, ул. Западная, 10. Тел. 8-847-41-33-2-37

БОКОВОЙ АМИОТРОФИЧЕСКИЙ СКЛЕРОЗ

Мужу 42 года, у него боковой амиотрофический склероз (бумбарная форма, декомпенсация). Может, есть надежда на выздоровление? Прошу вас, помогите нам, откликнитесь, напишите рецепты! Очень надеюсь на вас.

Адрес: Сакун Евгении Ивановне, 225320, Беларусь, Брестская обл., г. Барановичи, ул. Советская, д. 162, кв. 24

САРКОИДОЗ И МИОМА

Мужу 45 лет, в 2007 году он заболел саркоидозом легких. Полгода пил лекарство, потом бросил. Сейчас ему хуже. А мне 35 лет, у меня миома. Люди добрые, помогите, если кто сталкивался с такой напастью, напишите, пожалуйста, народные рецепты!

Адрес: Языковой Елене Владимировне, 692756, Приморский край, Надеждинский р-н, п. Девятый Вал ул. Садовая, д. 13

НАДЕЮСЬ НА ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ

После простуды у меня образовались рубцы на сердце. Страдаю многими заболеваниями: ишемическая болезнь сердца, атеросклеротический кардиосклероз, атеросклероз аорты и винцевых артерий, экстрасистолическая аритмия, тахикардия (постоянно 90 ударов в минуту, а во время приступов – 160, восстанавливает ритм «скорая помощь»). Еще гипертония, хроническая ангина, киста горла, эмфизема легких, фиброзный панкреатит, холецистит, гепатоз, гастрит с пониженной кислотностью, спастический колит, язва двенадцатиперстной кишки, пиелонефрит и др. Заторможена работа пищеварительной системы. Может, у кого были рубцы на сердечных клапанах и рассосались? Чем унять тахикардию? Она не дает мне выйти из дома. Помогите, очень прошу.

Адрес: Захвицкой Екатерине Михайловне, 10003, Украина, г. Житомир, ул. Чехова, д. 10, кв. 4

СНОВА ХИМИОТЕРАПИЯ...

У меня онкология, рак груди 2-й стадии. В 2005 году была операция, облучение, 6 курсов химиотерапии. Сейчас в обоих легких обнаружили очаговые мягкотканые образования. Опять предлагают химиотерапию. Мне 50 лет. Откликнитесь, пожалуйста, если кто знает, как справиться с этой бедой. С большой надеждой жду помощи от добрых людей, буду рада любым советам, рецептам. Помогите, ради Бога!

Адрес: Нюнькиной Марии Ивановне, 606000, Нижегородская обл., г. Дзержинск, пр. Циолковского, д. 98А, кв. 94. Тел.: 8(8313)53-73-79 (дом.), +7-908-73-45-508 (сот.)

ЗАБОЛЕЛА МАМА

Тяжело заболела моя мама, ей 66 лет. Она не может самостоятельно ходить, спазмируются мышцы, нарастает нервозность. Невропатолог поставил такой диагноз: болезнь двигательного нейрона с рефлекторной пирамидальной недостаточностью, птозом век, нарушением функции глотания и дыхания. А раньше определяли паркинсонический синдром (ригидную форму). Мама принимала лекарства, поддерживающие сердце и снижающие давление. Врачи дают самые печальные прогнозы, но у меня теплится надежда. Может, кто-нибудь даст добрый совет. Очень жду помощи. Стадию болезни определили как терминальную, а поэтому время очень дорого. Верю, что мой крик о помощи не останется без ответа. С уважением, Светлана Миронова.

Адрес: Шумилиной Оксане Николаевне, 83016, Украина, г. Донецк-16, ул. Кирова, д. 22, кв. 29

ВОСПАЛЕНИЕ ЛИЦЕВОГО НЕРВА

Мне 80 лет, инвалид 2-й группы. У меня воспаление лицевого нерва. Я его когда-то застудила, и с тех пор болит вся левая сторона лица. При малейшем движении нерв отдает в бровь, в десны. Не могу даже есть. Лежала в больнице, делали иглоукалывания, но ничего не помогает, так и мучаюсь несколько лет. Может, кто из читателей подскажет, как мне вылечиться. Очень буду ждать ответа.

Адрес: Степановой Татьяне Васильевне, 194355, г. Санкт-Петербург, ул. Композиторов, д. 26-3, кв. 228

ОПУХОЛЬ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

В 51 год у меня опухоль головки поджелудочной железы. В мае 2008 г. делали операцию – холецистоэнтероанастомоз, потом 6 курсов монохимиотерапии, но опухоль как была, так и осталась. Очень надеюсь на народные средства и прошу откликнуться тех, у кого было такое заболевание и кто смог вылечиться. Большая просьба написать мне.

Адрес: Коняшкиной В.В., 442440, Пензенская обл., г. Каменка, ул. Заводская, д. 2А, кв. 31

РЕБЕНОК ТЕРЯЕТ СЛУХ

Дочке поставили диагноз двусторонний отит, вторичная тугоухость 3-4-й степени. Девочка слабо слышит, особенно когда подхватывает простуду. И, как нам объяснили, будет слышать все хуже. Если кто-нибудь лечился от такой болезни и добился хоть каких-то результатов, очень просим откликнуться.

Адрес: Патрахановой Кулсум, 366607, Чеченская Республика, Ачхой-Мартановский р-н, с. Катыр-Юрт, ул. Чапаева, 16

НОГИ ГОРЯТ ПО НОЧАМ

Прошу добрых людей помочь советом, как избавиться от такого ужаса: второй год ноги горят огнем от колен до пальцев. Всю ночь не сплю, а стучу ногами об пол. Меня качает, плохо хожу по квартире. Давление измеряю каждый день: 119 на 72-66 или 121 на 82-68. Помогите, люди добрые!

Адрес: Котляровской Клавдии Петровне, 623404, Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, пр. Победы, д. 33, кв. 91

БЕДА С ЛЕГКИМИ

Брату 54 года, у него беда с легкими (онкология). Если кто знает о лечении таких больных, очень прошу, откликнитесь. У него дочь (14 лет) и очень старенькая мать (90 лет). Ждем ваших писем, храни вас всех Бог!

Адрес: Улбутову Владимиру Николаевичу, 442480, Пензенская обл., Неверкинский р-н, с. Неверкино, ул. Чаадаевская

ПОМОГИТЕ ВЫЛЕЧИТЬ ВНУЧКУ!

Девочке 2,5 года, а она уже больше года страдает полиартритом. Несколько раз в год лежит в больнице, проходит курс лечения, но болезнь все прогрессирует. Коленочки, пальчики на руках деформируются, опухают. Возможно, кто-то сталкивался с похожей ситуацией. Поделитесь с нами! Как можно помочь крошке? Очень надеемся, что кто-нибудь откликнется, и будем ждать. Умоляю, помогите излечить девочку!

Адрес: Назаровой Светлане Ивановне, 694240, о. Сахалин, г. Поронайск, ул. Октябрьская, д. 73, кв. 14

ОЧЕНЬ БОЛЕН МУЖ

У мужа онкозаболевание мочевого пузыря. Сделали операцию. Если у кого есть какие советы, рецепты по лечения этого недуга, пожалуйста, помогите! Хотели использовать для дальнейшего лечения корневища горца змеиного и траву болиголова, но не смогли их найти. Обращаюсь ко всем добрым людям и очень надеюсь, что кто-нибудь откликнется.

Адрес: Мельниковой Наталье Павловне, 184606, Мурманская обл., г. Североморск, ул. Чабаненко, д. 9, кв. 24

ВЕРЮ В НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Мой диагноз облитерирующий атеросклероз сосудов ног, закупорка до 85-90%, а также проблемы с сонной артерией. Я бывший военный летчик, сейчас мне 64 года. Обнаружил я эту болезнь лет 7-8 назад, когда через 50-100 м ходьбы невыносимо стали болеть икроножные мышцы. Сейчас прохожу не более 30-40 шагов. Лечение в больнице давало лишь кратковременные и почти незаметные улучшения. А болезнь все прогрессирует. Сейчас мне предлагают сложную операцию по замене сосудов, так называемые «штаны». Добрые люди, кто столкнулся с такой проблемой и вылечился народными средствами (а я верю, что они есть), помогите, поделитесь своими рецептами! Да поможет вам Бог!

Адрес: Улько Владимиру Ивановичу, Ставропольский край, г. Кисловодск, ул. Азербайджанская, д. 19, кв. 20. Тел. 8-87937-7-10-88

КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ?

Много лет у меня аденома гипофиза (пролактинома). Высокий пролактин снижаю лекарством. Но, может быть, кто-то знает другой способ? Пожалуйста, поделитесь! Какие лекарства можно принимать, чтобы восстановиться после инсульта? Например, ноотропы. А вдруг они подтолкнут аденому к росту? Очень прошу поделиться рецептами от эритремии, опухоли костного мозга, тромбоцитоза, крупной кисты в печени. Кто справился с этими болезнями без химических лекарств?

Адрес: Грачевой Наталье, 125130, г. Москва, ул. Космодемьянской, д. 7, корп. 3, кв. 229

ПОСЛЕ УШИБА

Мне 68 лет, я упала и ушибла правую грудь. Синяк прошел, а затвердение осталось. Операцию мне делать нельзя: 20 лет сахарный диабет 2-го типа, гипертония с 1969 года. Может, у кого такое было? Как вылечиться народными средствами?

Адрес: Уваровой Т.В., 393246, Тамбовская обл., Сампурский р-н, с. Серединовка, ул. Набережная, 42

КТО ВЫЛЕЧИЛ АДЕНОМУ?

Уважаемые, дорогие читатели, очень прошу вашего совета. У сына обнаружили аденому. Кто смог вылечить своих родных, близких, кто вылечился сам народными средствами? Очень вас прошу, напишите мне.

Адрес: Корнюшиной Людмиле Андреевне, 198328, г. Санкт-Петербург, Петергофское ш., д. 21, корп. 1, кв. 62

У СЫНА БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА

Сыну всего 45 лет, а у него болезнь Паркинсона. Никогда не пил, не курил. Это случилось после сильного стресса. Очень прошу откликнуться тех, кто вылечил такое страшное заболевание.

Адрес: Зюкиной Раисе Федоровне, 050060, Казахстан, г. Алматы, ул. Тимирязева, д. 78, кв. 39

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам: 8(495)974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8(495)101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №9 (168)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 21.04.09.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 649 000 экз.
Заказ № ТД-1342 Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фото на обложке предоставлено: агентством «PhotoXPress».

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.



